

Laura Haanpää & Karoliina Karkaus

## **”Aidosti hyvä ja uudentyyppinen juttu liikuntaan”**

Toimintatutkimus CrossFitin soveltuvuudesta  
koululiikunnan sisällöksi

Laura Haanpää & Karoliina Karkaus: ”Aidosti hyvä ja uudentyyppinen juttu liikuntaan”  
Toimintatutkimus CrossFitin soveltuvuudesta koululiikunnan sisällöksi  
Pro gradu -tutkielma, 109 sivua, 28 liitesivua  
Tampereen yliopisto  
Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma  
Maaliskuu 2019

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten CrossFit soveltuu koululiikunnan sisällöksi. Uuden opetussuunnitelman myötä koululiikunnassa on siirrytty lajilähtöisyydestä motoristen perustaitojen opettamiseen. Tämä on aiheuttanut hämmennystä monien opettajien keskuudessa. Toinen tärkeä tavoite liikunnanopetuksessa on oppilaiden fyysisen toimintakyvyn kehittäminen. CrossFitissa tavoitteena on kehittää fyysistä toimintakykyä sen kaikilla osa-alueilla. Harjoittelussa hyödynnetään luonnollisia liikkeitä, joilla on suurin siirtovaikutus elämässä tarvittaviin taitoihin. Tutkimuksellamme haluamme tarjota opettajille yhden tavan toteuttaa uudistunutta liikunnan opetussuunnitelmaa.

Tutkimusaihetta käsiteltiin sekä käytännön että teorian kautta. Teoriatausta tutkimukselle rakentui David Kirkin koululiikunnalle asettamista kriteereistä, CrossFitista sekä sen yhteyksistä uuteen liikunnan opetussuunnitelmaan. Lisäksi käsitelimme opetussuunnitelman rakentumista ja teimme katsauksen suomalaisen koululiikunnan sisältöihin peruskouluajalta.

Tutkimus oli luonteeltaan toimintatutkimus, jota luonnehditaan tieteellisen tutkimuksen ja kehittämistyön yhdistelmäksi. Toimintatutkimuksessa päämääränä on käytännön kehittäminen ja uuden käyttökelpoisen tiedon lisääntyminen. Tutkimukseen osallistui kahdeksan opettajaa, jotka kokeilivat CrossFitia liikuntatunneilla laatimamme opetusmateriaalin avulla. Intervention jälkeen opettajien kokemuksia kartoitettiin puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisen laadullisen sisällönanalyysin avulla. Tutkimusaiheen teoreettisen käsittelyn toteutimme tarkastelemalla CrossFitia suhteessa koululiikunnalle asetettuihin kriteereihin.

Tutkimuksessa havaittiin, että CrossFit soveltuu koululiikunnan sisällöksi sekä teoriassa että käytännössä ja toimii hyvänä tapana toteuttaa uudistunutta liikunnan opetussuunnitelmaa. Opetussuunnitelmat heijastelevat sen hetkessä yhteiskunnassa arvostettavia ja tavoiteltavia vaatimuksia. Tällä hetkellä suomalaisessa yhteiskunnassa arvostetaan toimintakykyä, kokonaisvaltaista hyvinvointia ja liikunnallista elämäntapaa. CrossFit tavoittelee näitä samoja päämääriä. Opettajien haastatteluista nousi esiin kuusi teemaa, jotka puolsivat CrossFitin soveltuvuutta koululiikunnan sisällöksi. Näitä olivat opetussuunnitelma, kaikille soveltuva, toteutettavuus, monipuolisuus, oppilaita motivoiva sekä fyysinen toimintakyky. CrossFit täytti myös David Kirkin koululiikunnalle asettamat kriteerit. Tutkimustulokset toimivat perustana sille, että laatimamme CrossFitin perustuva opetusmateriaali voidaan jakaa laajempaan käyttöön opettajien hyödynnettäväksi.

Avainsanat: koululiikunta, CrossFit, toimintatutkimus, opetussuunnitelma

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

# Sisällysluettelo

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>4</b>
<b>2 KOULULIIKUNTA</b>	<b>7</b>
2.1 KOULULIIKUNNAN KRITERIT	7
2.2 OPETUSSUUNNITELMA JA LIIKUNTA	16
2.3 SUOMALAISEN KOULULIIKUNNAN SISÄLLÖT PERUSKOULUAJALTA	18
<b>3 CROSSFIT</b>	<b>22</b>
3.1 MITÄ ON CROSSFIT?	22
3.2 CROSSFIT KIDS	25
3.3 CROSSFIT JA UUSI LIIKUNNAN OPETUSSUUNNITELMA	28
<b>4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b>	<b>33</b>
4.1 TOIMINTATUTKIMUS	33
4.2 TUTKIMUSAINEISTON HANKINTA	38
4.3 AINEISTON ANALYYSIN KULKU	43
4.4 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA	48
<b>5 TULOKSET</b>	<b>52</b>
5.1 CROSSFITIN SOVELTUVUUS KOULULIIKUNNAN SISÄLLÖKSI OPETTAJIEN KOKEMANA	52
5.1.1 Opetussuunnitelma	52
5.1.2 Kaikille soveltuva	55
5.1.3 Toteutettavuus	59
5.1.4 Monipuolisuus	60
5.1.5 Oppilaita motivoiva	62
5.1.6 Fyysinen toimintakyky	66
5.2 CROSSFITIN SOVELTUVUUS KOULULIIKUNNAN SISÄLLÖKSI DAVID KIRKIN ASETTAMIEN KRITERIEN OSALTA	72
5.2.1 CrossFitin tietoperusta	72
5.2.2 CrossFitin siirtovaikutus	76
5.2.3 Osaamisen standardit ja kyvykkyys CrossFitissa	78
5.2.4 CrossFit ja kulttuurin muodostus	81
<b>6 POHDINTA</b>	<b>85</b>
6.1 TUTKIMUKSEN VALIDOINTI	91
6.2 TUTKIMUKSEN RAJOITUKSET	94
6.3 JATKOTUTKIMUSEHDOTUS	96
<b>LÄHTEET</b>	<b>98</b>
<b>LIITTEET</b>	

# 1 JOHDANTO

Koululiikunnassa on tapahtunut iso muutos uuden liikunnan opetussuunnitelman astuttua voimaan vuonna 2016. Suurimpana muutoksena on ollut siirtyminen pois lajilähtöisyydestä (Opetushallitus 2016). Aikaisemmin erilaiset liikuntalajit ja -taidot olivat keskeisiä sisältöjä koululiikunnassa (Koski 2017, 98). Nykyään liikuntalajit nähdään välineinä opetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen (Jaakkola 2017, 162) eikä niitä harjoitella enää niiden itsensä tai lajitekniikoiden oppimisen vuoksi (Koski 2017, 98). Koululiikunnan tulisi lajitaitojen sijaan edistää oppilaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, johon kuuluvat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky (Opetushallitus 2016). Lähtökohtana uudessa liikunnan opetussuunnitelmassa ovat motoriset perustaidot ja niiden kehittäminen (Jaakkola 2017, 162). Nämä opetussuunnitelman lähtökohdat heijastelevat yhteiskunnassa arvostettavia ja tavoiteltavia vaatimuksia (Opetushallitus 2016), sillä motoriset perustaidot auttavat ihmistä selviämään arkielämän fyysisistä haasteista (Jaakkola 2017, 161; Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016, 34).

CrossFit on noussut maailmanlaajuisesti suosituksi kuntoilumuodoksi. CrossFitissa tavoitteena on kehittää fyysistä toimintakykyä sen kaikilla osa-alueilla (Glassman 2002a, 1). Harjoittelussa hyödynnetään luonnollisia liikkeitä (Glassman 2004), joilla on suurin siirtovaikutus elämässä tarvittaviin taitoihin (Eich 2013, 2). CrossFit-salien määrä on tällä hetkellä yli 14 000 (CrossFit Inc 2019a). Vertailun vuoksi kerrottakoon, että pikaruokaravintola McDonaldseja on noin 36 000 kappaletta (McDonalds 2019). Nykyään CrossFit-saleja löytyy enemmän ympäri maailmaa kuin lajin synnyinmaasta Yhdysvalloista (CrossFit Inc 2019a), mikä kertoo lajin voimakkaasta kansainvälistymisestä. CrossFitin räjähdysmäinen kasvu on tapahtunut alle kahdessa vuosikymmenessä, sillä ensimmäinen CrossFit-sali avattiin vuonna 2000 (The Box 2012; Murphy 2013, 26–31; Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 20). Yhdysvaltalainen talouslehti Forbes nimesi vuonna 2015 CrossFitin voimakkaimmin kasvavaksi urheilubrändiksi ja laji arvioitiin neljän miljardin dollarin arvoiseksi (Ozanian 2015).

CrossFit on vienyt myös meidät mukanaan. Olemme kumpikin harrastaneet CrossFitia jo useamman vuoden ajan ja olleet itse todistamassa lajin suosion kasvamista. CrossFitin monipuolisuus, sen



vaikutukset hyvinvointiin ja fyysiseen toimintakykyyn sekä CrossFit-salilla vallitseva vahva yhteisöllisyys ovat saaneet meidät pysymään lajin parissa kaikki nämä vuodet. Luokanopettajan pätevyyden lisäksi meistä tulee liikunnanopettajia ja näin ollen olemme kiinnostuneita siitä, mitä koululiikunnan saralla tapahtuu. Olemme huomanneet harrastuksessamme yhteneväisyyksiä uuteen liikunnan opetussuunnitelmaan. Sen seurauksena olemme alkaneet pohtia, soveltuisiko CrossFit koululiikunnan sisällöksi Suomessa, sillä lapsille suunnattu CrossFit Kids -ohjelmointi on käytössä jo yli tuhannessa koulussa ympäri maailmaa (CrossFit Kids 2019). Tällaista ajatusketjua, jossa aikaisemmat ideat viedään uuteen ympäristöön, voidaan kuvailla erääksi heuristiikan versioksi. Avauksena tutkimuksellemme toimii kysymys: "Se toimii täällä, mutta voisiko se toimia myös tuolla?". (Abbott 2004, 90.)

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää, miten CrossFit soveltuu koululiikunnan sisällöksi. Pyrimme lähestymään aihetta koskevaa tietoa kahdelta eri tasolta: käytännölliseltä ja teoreettiselta. Tutkimuksemme on sekä teoreettista analyysia, joka perustuu aikaisempaan tutkimukseen ja tutkijoiden omaan aivotoimintaan että empiiristä analyysia, joka perustuu tekstiaineistoon (Töttö 2004, 10). Nämä kaksi tasoa sisältyvät tämän tutkimuksen kahteen tutkimuskysymykseen:

1. Miten CrossFit soveltuu koululiikunnan sisällöksi opettajien kokemana?
2. Miten CrossFit soveltuu koululiikunnan sisällöksi David Kirkin asettamien kriteerien osalta?

Uusi liikunnan opetussuunnitelma astui voimaan opintojemme aikana ja olemme huomanneet, että se on aiheuttanut osassa opettajia hämmennystä ja jopa epäilystä – mitä ja miten liikuntaa pitäisi nyt opettaa? Tutkimuksellamme haluamme tarjota opettajille yhden tavan toteuttaa uudistunutta liikunnan opetussuunnitelmaa CrossFitin avulla. Laji selvästi herättää kiinnostusta, sillä liikunnan opintopäivillä helmikuussa 2019 erään CrossFit-valmentajan "CrossFit kouluun" -demo sai yli 80 opettajaa ahtautumaan pieneen saliin. Vain 30 heistä mahtui osallistumaan varsinaiseen toimintaan ja loput olivat sivustaseuraajia. Tutkimuksemme tutkimusotteeksi sopii laadullinen toimintatutkimus, sillä sen tavoitteena on tuottaa uutta tietoa käytännön kehittämiseksi (Heikkinen 2010, 16; Heikkinen & Jyrkämä 1999, 33–35; Metsämuuronen 2006, 102). Toiminta liittyy toimintatutkimukseen sekä tutkimuksen kohteena että tavoitteena, jolla pyritään muutoksen aikaansaamiseen (Jyrkämä 1999, 138). Tutkimuksemme empiirisen analyysin toteutamme toimintatutkimuksen syklien pohjalta, jotka koostuvat erilaisista ajattelun ja toiminnan vaiheista

(Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2010, 78–79). Teoreettinen analyysi tapahtuu tarkastelemalla CrossFitia suhteessa koululiikunnalle asetettuihin kriteereihin.

Tutkimuksen rakenne etenee siten, että luvussa 2 perustelemme tutkimuskysymyksen relevanttiutta esittelemällä koululiikunnan kriteerit, opetussuunnitelman rakentumisen sekä tekemällä katsauksen suomalaisen koululiikunnan sisältöihin peruskouluajalta. Pyrkimyksenä on taustoittaa tutkimuskysymystä eikä niinkään luoda teoreettista tarttumapintaa tuloksille, joita syvennetään teoreettisesti myöhemmin tulososiossa. Luvussa 3 kerromme kattavasti CrossFitista ja CrossFit Kids -konseptista. Pyrimme perusteellisella tarkastelulla antamaan lukijalle selkeän kuvan siitä, mistä suhteellisen uudessa lajissa on kyse ja murtamaan lajiin usein liitettäviä virheellisiä ennakkokäsityksiä. Lisäksi esittelemme CrossFitin ja uuden liikunnan opetussuunnitelman kiinnittymisen kohtia. Liikunnan opetussuunnitelmalla tarkoitamme vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden liikunnan oppiaineen osuutta. Tällä tavoin pyrimme osoittamaan sen, miksi kyseinen laji mielestämme sopii koululiikunnan sisällöksi ja ajankohtaiseksi tutkimusaiheeksi. Luvussa 4 perustelemme toimintatutkimuksen valintaa tutkimuksen toteuttamista ohjanneeksi lähestymistavaksi selvittäessä CrossFitin soveltuvuutta koululiikunnan sisällöksi. Esittelemme luvussa myös toimintatutkimuksen soveltamisen tässä tutkimuksessa. Lisäksi kuvaamme kokonaisuudessaan aineiston analyysin kulun sekä pohdimme tutkimuksen luotettavuutta ja etiikkaa. Luvussa 5 kuvaamme tutkimustulokset, jotka on liitetty teoriaan ja aikaisempaan tutkimukseen. Viimeisessä luvussa 6 vedämme yhteen tutkimusmatkaamme ja pohdimme tutkimustulosten merkitystä laajemmassa mittakaavassa. Syvennymme myös toimintatutkimuksen arviointiin validoinnin näkökulmasta. Lisäksi refleктоimme tutkimuksemme mahdollisia rajoituksia ja esitämme jatkotutkimusehdotuksen.

## 2 KOULULIIKUNTA

Koululiikunta on opetussuunnitelmien normittama tavoitteellinen oppiaine (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 17). Koululiikunta tavoittaa suuren kohdeyleisön, sillä kaikki 7–16-vuotiaat käyvät peruskoulun ja siitä syystä kouluinstituutiolla on suuri rooli oppilaiden liikunnallisen elämäntavan tukemisessa (Opetushallitus 2019a). Koululiikunnan sisältöjä valitessa tulee olla tietoinen siitä, mitä yhteiskunnassa tapahtuu, sillä koululiikunnan ydin rakentuu ja muodostuu suhteessa yhteiskunnan laajempien kysymysten kanssa (Kirk 2010, 97–98). Tämä onnistuu siten, että koululiikunta paikannetaan suhteessa neljään kysymykseen (Kirk 2010, 98), joista voidaan käyttää nimeä koululiikunnan kriteerit. Koululiikunnan kriteerien avulla pyritään valitsemaan koululiikuntaan sellaisia sisältöjä, jotka nähdään merkityksellisinä ja tarpeellisina liikunnan oppiaineen kannalta. Luvussa 2.1 esittelemme nämä koululiikunnan kriteerit ja niiden taustat. Luvussa 2.2 tarkastelemme opetussuunnitelmaa, koska se määrittää koulutukselliset sisällöt (Vitikka & Hurmerinta 2011, 11) ja sen, mitä sisältöjä liikunnassa tulisi opettaa (Kalaja 2017, 552). Tarkastelemme opetussuunnitelmaa rakenteellisesta näkökulmasta sen sijaan, että esittelisimme itse asiakirjaa. Lopuksi käymme läpi suomalaisen koululiikunnan sisällöt peruskouluajalta (luku 2.3), koska silloin koululiikunnassa tapahtui muutos voimisteluun perustuvasta liikunnanopetuksesta lajitekniikkaperustaiseen koululiikuntaan (Kirk 2010, 5). Tämä on ainoa iso muutos, joka on tapahtunut koululiikunnan ytimessä ennen nykyistä liikunnan opetussuunnitelmaa.

### 2.1 Koululiikunnan kriteerit

Esittelemme tässä luvussa David Kirkin koululiikunnalle asettamat kriteerit, joihin vertaamme myös CrossFitia tulososiossa. Nämä kriteerit auttavat valitsemaan koululiikuntaan sellaisia sisältöjä, jotka nähdään merkityksellisinä ja tarpeellisina liikunnan oppiaineen kannalta. Esittelemme aluksi Didaktisen analyysin, joka on Wolfgang Klafkin kehittämä kysymyspatteristo kaiken opetuksen pohjaksi oppiaineesta riippumatta. Didaktinen analyysi auttaa määrittelemään opetuksen sisällön. Kirkin tavoin Klafki pitää tärkeänä opetettavia sisältöjä ja niiden laajemman merkityksen ymmärtämistä. Klafkin ja Kirkin kysymyksissä on paljon samaa ja Klafkin Didaktisen analyysin

esiin tuomisella haluamme vahvistaa Kirkin kriteerien pätevyyttä, sillä ne ovat isossa osassa tutkimustamme.

Klafki oli tunnettu saksalainen koulutusalan tutkija (Koch-Priewe 2016, 315), joka on jo 1950-luvulla pohtinut, miten opetettavat aiheet valikoituvat ja miten ne ovat oppijoiden kannalta merkittäviä (Klafki 2007, 114–115). Klafki on kehittänyt Didaktisen analyysin, joka hänen mukaansa toimii kaiken opetuksen valmistelun ytimenä. Analyysi koostuu viiden kysymyksen patteristosta, jossa keskitytään yleispätevien opetusmetodien sijaan opetuksen sisältöön. Analyysi on esimerkki didaktiikan käytännön sovelluksesta, joka avaa ja painottaa opetussisältöjen monitulkintaisuutta. Lisäksi analyysia voidaan pitää hyvänä esimerkkinä monisyiseen opetussuunnitelmanäkemykseen pohjaavasta opettamisesta. Klafki esittää siinä kuitenkin myös näkemyksiä kriittisemmästä asenteesta, jolla opettajan tulisi arvioida tieteeseen pohjautuvia menetelmällisiä ja käytännön normeja. Hyvään opettamiseen tulisi liittyä subjektiivinen elementti, joka tekee objektiivisesta sisällöstä henkilökohtaisen ja sitä kautta kasvattavan. (Autio 2017, 49–51.) Didaktisen analyysin tehtävä voidaan määritellä vasta koulutusta ja sisältöä koskevien alustavien pohdintojen jälkeen. Näin ollen kaikki viisi kysymystä yhdessä auttavat määrittelemään opetuksen sisällön. Kysymysten muoto on vuosien mittaan vaihtunut, mutta niiden sisältö on säilynyt samana. (Klafki 2007, 115; 123.) Alla on listattuna Klafkin Didaktisen analyysin viisi kysymystä, joita opettajan tulisi pohtia opetusta valmistellessaan.

1. Mitä laajempaa tai yleisempää merkitystä tai todellisuutta käsillä oleva sisältö edustaa ja avaa oppijalle? Minkä yleisemmän ilmiön tai yleisen periaatteen, minkä lain, kriteerin, ongelman, metodin, tekniikan tai asenteen perusteellisempaan ymmärtämiseen tämän sisällön käsittely esimerkkinä yleisemmästä johtaa?
2. Millainen tärkeys käsillä olevalla sisällöllä, siihen liittyvällä kokemuksella, tiedolla, kyvyllä tai taidolla on, ja mitä luokkani oppilaat siitä jo hallitsevat? Millainen merkitys sisällöllä on pedagogisesta näkökulmasta?
3. Mitkä opetussisällön elementit tekevät sen mahdollisesti tärkeäksi lasten tulevaisuuden kannalta?
4. Miten sisältöä tulisi strukturoida? Pedagogisesti perusteltu vastaus tähän kysymykseen riippuu vastauksista kolmeen ensimmäiseen kysymykseen.
5. Mitkä ovat ne erityistapaukset, ilmiöt, tilanteet, kokeilut, henkilöt, esteettisen kokemuksen elementit ja niin edelleen, joiden kautta kyseinen sisältö ja sen rakenne voi tulla tämän luo-

kan tässä kehitysvaiheessa eläviä oppilaita kiinnostaviksi ja heidän kysymyksiään herättäväksi, mielikuvitusta stimuloivaksi, lähestyttäväksi, käsiteltäväksi ja eläväksi?

(Aution käännös 2017, 50–51; Klafki 2007, 123–129)

Klafkin Didaktinen analyysi on kehitetty kaiken opetuksen pohjaksi ja näitä edellä mainittuja kysymyksiä tulisi pohtia oppiaineesta riippumatta. David Kirk on kehittänyt liikuntakasvatuksen sisältöjen tarkasteluun samankaltaiset kysymykset. Kirk on kasvatusalan tutkija, joka toimii professorina kasvatustieteen laitoksella Strathclyden yliopistossa (University of Strathclyde 2019). Molempien kysymyksissä korostuu opetettavien asioiden laajemman merkityksen tunnistaminen. Kirkin (2010, 10) mukaan liikuntakasvatus on sosiaalisesti rakentunut ja siten tulosta ihmisten toiminnasta. Hän kritisoi vahvasti nykyistä lajitekniikoihin keskittynyttä liikunnanopetusta, joka on pysynyt hyvin samankaltaisena 1950-luvulta lähtien. Lajitekniikat ovat olleet koululiikunnan keskiössä niin pitkään, että niistä on tullut tapa ajatella koululiikuntaa. Liikunnanopetus on säilyttänyt muotonsa, vaikka ympäröivä kulttuuri on muuttunut merkittävästi teollistumisen aikakaudesta digitalisaatioon. Kirkin mukaan yksi syy tähän on se, että lajitekniikoihin pohjautuva liikunnanopetus vaatii vain vähän tietoa sen harjoittajilta. (Kirk 2010, 7–8; 41; 140.)

Opetusta suunniteltaessa tulee pohtia epistemologisia kysymyksiä, kuten mikä tieto on kaikkein arvokkainta, mitä tietoa oppilaiden tulisi opiskella, mikä on tiedon ydin ja miten koulun opetussuunnitelma tulisi järjestää. Näihin kysymyksiin etsittiin filosofien toimesta vastauksia 1960-luvun tienoilla. (Kirk 2010, 15.) Petersin (1966, 154) mukaan kasvatuksellisesti kannattava aktiviteetti on jo itsessään arvo. Nämä kannattavat aktiviteetit näkyvät myös muilla elämän osa-alueilla, ne tarjoavat kognitiivista näkökulmaa maailmasta, ne rikastuttavat ja muuttavat ihmisen maailmankuvaa sekä valaisevat totuutta. Ne ovat siten päteviä riippumatta ajasta ja paikasta. (Peters 1966, 155–160.) Opetussuunnitelmien laatijat ottivat huomioon nämä filosofien näkemykset pohtiessaan sitä, mitkä asiat tulisi olla opetussuunnitelmissa ja mitkä eivät. Tällä oli mahdollisia seurauksia tiettyjen aktiviteettien, kuten koululiikunnan kasvatukselliseen asemaan, mutta koululiikunnassa ei kuitenkaan huomioitu filosofien ehdotuksia. (Kirk 2010, 15.)

Kirkin (2010, 19) mukaan liikuntakasvatuksessa tulisi keskittyä tunnistamaan opetettavien asioiden laajempi merkitys. Kirk on muodostanut neljä perustavanlaatuista kysymystä, jotka edesauttavat liikuntakasvatuksen ytimen luonteen ymmärtämistä ja sitä, miten se rakentuu ja muodostuu yhdessä ympäröivän yhteiskunnan kanssa. Kaikkien institutionaalisten koulutusmuotojen tulisi ottaa nämä kysymykset huomioon opetusta järjestettäessä. (Kirk 2010, 19; 97.) Koululiikunnan ytimen

tarkoituksena ei ole muodostaa käsitystä siitä, mitä liikunnanopetuksen toivotaan olevan, vaan pikemminkin ymmärtää erilaisia käytäntöjä, jotka kuuluvat koululiikuntaan (Kirk 2010, 18). Koululiikunnan ytimeen sisältyy sosio-konstruktivistinen näkökulma, jonka mukaan opetussuunnitelma on sosiaalisten voimien tuottama ja se sisältää vallankäyttöä sekä valittuja arvoja ja uskomuksia. Opetussuunnitelma muuttuu kilpailevien ryhmien kamppailun seurauksena. Koululiikunnan ydin auttaa tunnistamaan yleisiä institutionaalisia käytäntöjä. (Kirk 2010, 22.)

Ensimmäinen kysymys perustuu fyysiseen kulttuuriin ja erityisesti opiskeltavan sisällön tietoperustaan, joka antaa oppiaineelle sen legitimaatioperustan ja tärkeyden. Toiseksi tulisi pohtia, millainen siirtovaikutus opiskeltavalla sisällöllä on instituution ulkopuolella: millaista hyötyä opitusta taidosta on arkielämässä? Kolmas kysymys liittyy tiiviisti arviointiin: miten määritellään arviointi ja mitkä ovat osaamisen standardit? Neljäs kysymys pohjautuu sisällön rooliin kulttuurin muodostuksessa. Erityisen tärkeitä nämä kysymykset ovat liikunnassa. Liikuntakasvatuksen ytimen vuoksi meidän täytyy kysyä kysymyksiä koululiikunnan suhteesta fyysiseen kulttuuriin, oppimisen siirtovaikutuksesta koulun ulkopuolelle, erinomaisuuden ja kyvykkyyden määrittelystä sekä siitä, millä tavoin liikunta siirtää, jäljentää ja uudistaa kulttuuria. (Kirk 2010, 19–20.) Näistä kysymyksistä voidaan käyttää termiä koululiikunnan kriteerit ja ne on esitelty alla.

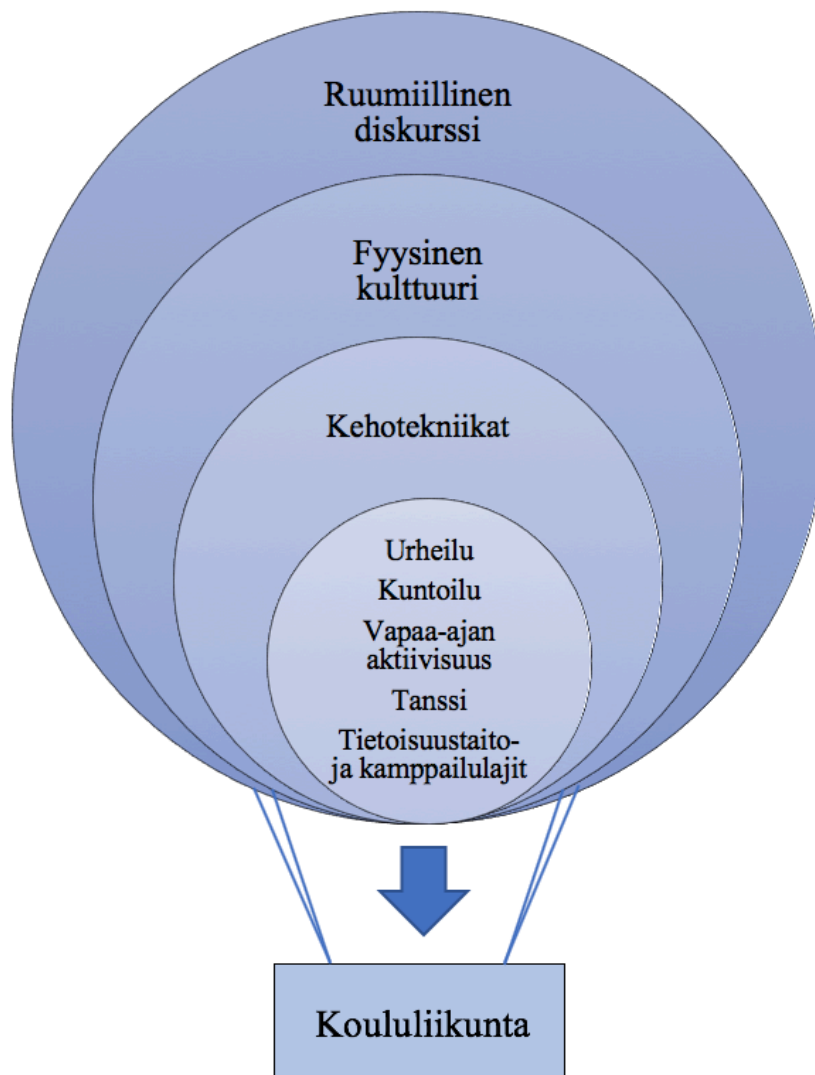
1. Mikä on opiskeltavan sisällön tietoperusta? Mistä oppiaine saa legitimaatioperustansa?
2. Millainen siirtovaikutus opiskeltavalla sisällöllä on instituution ulkopuolella?
3. Miten määritellään arviointi? Mitkä ovat osaamisen standardit ja mitä on kyvykkyyden osoittaminen sisällön osalta?
4. Millainen rooli sisällöllä on kulttuurin muodostuksessa?

(mukaillen Kirk 2010, 19–20)

Ensimmäinen kriteeri liittyy koululiikunnan ja fyysisen kulttuurin väliseen suhteeseen. Fyysinen kulttuuri on yksi muoto laajemmasta ruumiillisesta diskurssista, joka tuotetaan pedagogisen diskurssin kentällä. Fyysisen kulttuurin kaikissa sitä koskevissa näkökulmissa on keskiössä ihmiskeho. Tarkoituksenmukaisesti liikkuva keho on erityisen tärkeä fyysisessä kulttuurissa. (Kirk 2010, 20; 98.) Kirkin (2010, 98) mukaan fyysiseen kulttuuriin voidaan nähdä liittyvän kolme institutionalisoitua ja järjestäytyneitä liikkeen ilmenemismuotoa, jotka liittyvät läheisimmin koululiikuntaan. Näitä ovat urheilu, kuntoilu ja vapaa-ajan aktiivisuus (engl. sport, exercise and active leisure). Koululiikuntaan voidaan nähdä vaikuttavan näiden lisäksi kaksi muuta fyysisen kulttuurin ilmenemismuotoa, joita ovat tanssi sekä tietoisuustaito- ja kamppailulajit (engl. dance,

meditative and martial arts). Urheilu osana fyysistä kulttuuria pitää sisällään kilpailullisen toiminnan, mikä nähdään sen keskeisenä ja määrittävänä piirteenä. Fyysisen kulttuurin toinen ilmenemismuoto, kuntoilu, keskittyy sen sijaan aktiviteetteihin, joiden tarkoitus on tuottaa ja ylläpitää terveyttä. Vapaa-ajan aktiivisuuteen katsotaan kuuluvan esimerkiksi kävely sekä urheiluunkin kuuluvia liikkumismuotoja, kuten hiihto ja uinti. Vapaa-ajan aktiivisuuteen ei kuitenkaan kuulu kilpailu, vaikka onkin kyse urheilulajeista. Tanssi pitää sisällään laajan skaalan eri tanssimuotoja, joissa keskeisessä osassa ovat estetiikka, ilmaisu ja viestintä. Myös tietoisuustaito- ja kamppailulajit sisältävät laajan valikoiman mahdollisia aktiviteetteja, jotka toisaalta voidaan luokitella myös urheiluun, sillä kilpailu on myös tässä fyysisen kulttuurin ilmenemismuodossa keskeinen. (Kirk 2010, 98–99.)

Fyysisen kulttuurin käsitteellä on tärkeä merkitys, sillä se ehkäisee liikuntakasvatuksen suuntausta, jossa keho ymmärretään vain ulkoisena (biomekaanisena kehona) eikä kulttuurisena (symbolisena kehona). Fyysisen kulttuurin käsite ehdottaa, että keho on yhtä aikaa luonnossa ja kulttuurissa eikä niitä voi erottaa toisistaan. Fyysinen kulttuuri koostuu monista erikoistuneista kehotekniikoista, jotka ilmenevät urheilussa, kuntoilussa, vapaa-ajan aktiivisuudessa, tanssissa sekä kamppailulajeissa. (Kirk 2010, 99–100.) Kehotekniikoilla tarkoitetaan tapoja, joilla ihmiset tietävät, kuinka käyttää kehojaan. Kehotekniikoihin kuuluu laaja valikoima erilaisia aktiviteetteja, kuten uiminen ja juokseminen. (Mauss 1973, 73.) Nämä muodostavat ruumiillisen diskurssin (Kirk 2010, 20). Kehotekniikat eivät kuitenkaan ole pelkästään biologisia tai biomekaanisia ilmiöitä vaan niillä on selvä psykososiaalinen ulottuvuus. Kehotekniikat eivät vaihtelee vain yksilöiden välillä vaan myös yhteiskuntien, koulutusten ja normien mukaan. Tästä psykososiaalisesta ulottuvuudesta puhutaan habituksena. Lisäksi kaikki nämä kehotekniikat ovat seurausta koulutuksesta, joka voi tapahtua joko formaalissa tai informaalissa muodossa. Kehotekniikat ovat siis opittuja. Niitä on sosiaalisesti rakennettu ja muokattu uudelleen ajan myötä, ne ovat merkityksellisiä ja arvosidonnaisia sekä tarkoituksellisia. (Mauss 1973, 73.) Alla olevassa kuviossa on nähtävissä, miten ruumiillinen diskurssi, fyysinen kulttuuri, kehotekniikat ja viisi liikkeen ilmenemismuotoa linkittyvät koululiikuntaan.



**KUVIO 1.** Koululiikunnan suhde fyysiseen kulttuuriin.

Koululiikunta on kulttuurisesti riippuvainen oppiaine, joka ottaa vaikutteita koulun ulkopuolelta (Kirk 2010, 104). Koululiikunta rakennetaan ruumiillisesta diskurssista ja fyysisestä kulttuurista, jotka itsessään eivät ole pedagogisia. Liikuntakasvatuksen ydin, sen pedagoginen diskurssi, on yhdistelmä erilaisista koululiikunnan muodoista ja valituista näkökulmista fyysisestä kulttuurista. (Kirk 2010, 20.) Nykymuotoista lajitekniikoihin pohjautuvaa liikunnanopetusta voidaan kuvata kulttuurisesti vanhentuneena, arkaaisena ja merkityksettömänä tämän hetken yhteiskunnallisiin vaatimuksiin (Kirk 2010, 104). Koululiikunnan sisältöjä valitessa on tärkeää pohtia, millaisia kehoja fyysinen kulttuuri rakentaa ja ovatko nämä ruumiillistumat arvostettavia ja tavoiteltavia. Ensimmäisen koululiikunnan kriteerin toteutumista arvioitaessa tulee pohtia, onko valittu sellaisia liikuntakasvatuksen muotoja, jotka sosiaalisesti rakentavat lasten kehoista mahdollisimman toimintakykyisiä tulevaisuutta varten. (Kirk 2010, 20–21.)



Liikunnan oppiaineella on haasteita, joita ei ole muilla akateemisilla aineilla. Tavoitteena liikunnalla on tarjota oppilaille myönteisiä kokemuksia, jotta he löytäisivät edes yhden itselleen mielekkään aktiviteetin ja saisivat nautintoa liikunnasta koulun ulkopuolella ja tulevaisuudessa. (Kirk 2010, 107.) Koulussa tapahtuvalla oppimisella tulisi olla siirtovaikutus myös instituution ulkopuolelle. Tämä on koululiikunnan toinen kriteeri. Koulu instituutiona ei ole neutraali fyysisen kulttuurin, muun tiedon ja arvojen välittäjä. Ne tavat, joilla koulut ovat muotoutuneet instituutioiksi jo 1800-luvun lopulta alkaen sekä käytettävissä oleva aika ja tilat ovat asettaneet ehdot sille, mitä voidaan oppia liikunnan oppiaineessa. Jotta liikunta palvelisi oppilaita ja heidän tulevaisuuttaan, tulisi opetusta suunnitella pohtia kahta erittäin tärkeää kysymystä: onko koulussa opituilla tiedoilla ja taidoilla yhteys koulun ulkopuoliseen elämään ja toisaalta, vastaako lapsuuden ja nuoruuden aikainen liikunnanopetus aikuisuuden tarpeisiin ja siten liikunnalliseen elämäntapaan? (Kirk 2010, 21.)

Lajitekniikoihin perustuvan liikunnanopetuksen nähdään luovan irrallista tietoa, joka koostuu pääasiassa eri urheilulajien tekniikoista. Tämä yksityiskohtainen liikunnanopetuksen lähestymistapa, jossa esimerkiksi tietty lajitaito pilkotaan osiin, soveltuu ainoastaan koulukäyttöön – sillä ei ole siirtovaikutusta koulun ulkopuoliseen elämään. (Kirk 2010, 106.) Tämä on yksi syy siihen, miksi lajitekniikoihin pohjautuva liikunnanopetus saa Kirkilta voimakkaasti kritiikkiä. Käsite oppimisen siirtovaikutus on ollut olennainen koko nykymuotoisen koululiikunnan eli lajitekniikkaperustaisen liikunnanopetuksen ajan. Siinä tavoitteena on siirtää oppiminen koulun ulkopuoliseen elämään ja ennen kaikkea toiveena on liikunnallinen elämäntapa aikuisena. (Kirk 2010, 108.) Toisilla fyysisillä aktiviteeteilla on parempi siirtovaikutus kuin toisilla (Fairclough, Stratton & Baldwin 2002, 81). Aikuiset suosivat liikkumisessaan elämäntapalajeja, kuten uintia, juoksemista, kuntopiiriä ja tanssia. Suurin osa aikuisista ei osallistu joukkuelajeihin tai urheiluun. Nämä ovat kuitenkin isossa osassa liikunnanopetusta ja opetussuunnitelmia. Elämäntapalajeja tarjotaan valinnaisessa liikunnassa ja pääosin naisopettajien toimesta. (Fairclough ym. 2002, 70–81.) Kirkin (2010, 108) mukaan urheilulajeihin pohjautuva koululiikunta epäonnistuu tavoitteessaan liikunnallisen elämäntavan saavuttamiseksi suurimmalla osalla aikuisista.

Kolmas koululiikunnan kriteeri liittyy osaamisen standardeihin. Osaamisen standardit ovat näkyvä osa koulutusinstituutioita, koska niissä arvotetaan korkealle testaamista, arviointia ja kokeita. Oppiaineiden arvo tieteenalan sisällä ja sen ulkopuolella määrittyy sen perusteella, miten ne määrittelevät osaamisen standardit ja kyvykkyyden. (Kirk 2010, 20.) Koululiikunnan kohdalla kyvykkyyden määrittely on osoittautunut hankalaksi, mikä on johtanut liikunnan ajautumiseen

marginaalirooliin tieteenalalla (Evans 2004, 97). Evansin (2004, 99) mukaan liikuntakasvatuksessa on keskitytty suppeasti ja epämääräisesti määrittelemään kyvykkyys eikä ole enää keskusteltu siitä, mitä tarkoittaa olla liikunnallisesti koulutettu (engl. physically educated). Kirkin (2010, 113–114) mukaan syynä tähän saattaa olla se, että opettajat ovat vahvasti sitoutuneet toiveeseen liikunnallisesta elämäntavasta sekä ajattelutapaan, jossa urheilu ei jaottele ketään. Jos koululiikunnan ydin ja keskeinen osa ovat pelit ja urheilu, jotka sisältävät jo luontaisesti niiden omat osaamisen, hyveiden ja kyvykkyiden määritelmät, niin nämä tarkat määritelmät siirtyvät tällöin myös koululiikuntaan. Kyvykkyiden monitahoinen määrittely koululiikunnan osalta on tuottanut vaikeuksia, koska se on tiukasti kietoutunut lajitekniikoihin perustuvien sisältöjen edustamiin määritelmiin. Tämä on hankaloittanut myös oppilaan oppimisen arviointia. (Kirk 2010, 114.) Osaamisen standardien muotoilun suuri vaikeus on yksi este lajitekniikoihin perustuvan opetuksen säilymiselle koululiikunnassa (Kirk 2010, 21).

Koululiikunta on sosiaalisesti rakentunut ja se on muodostettu sekä yhteiskunnan arvostamasta tiedosta että sen itsessään välittämistä arvoista (Kirk 2010, 113). Siten myös koululiikunnan sisällöt välittävät tiettyjä arvoja. Valitun sisällön säännöt, vaadittavat taidot, strategia, etiketti sekä kohderyhmä kertovat paljon sen välittämistä arvoista ja hyveistä (Kirk 2010, 113). Tästä syystä ei ole yhdentekevää, mitä sisältöjä koululiikuntaan valikoituu. Koululiikunnan sosiaalinen rakenne antaa selityksen sille, miksi osa oppilaista kokee koululiikunnan eri tavalla. Oppilaiden erilaiset taustat, kuten sukupuoli, uskonto ja etnisyys, vaikuttavat siihen, millainen fyysinen pääoma heille on kertynyt. (Kirk 2010, 114.) Määriteltäessä kyvykkyyttä liikunnassa on otettava huomioon kaikki erilaiset fyysiset pääomat, jotta oppilaita ei arvosteltaisi esimerkiksi ulkomuodon tai fyysisten ominaisuuksien perusteella (Evans 2004, 101).

Neljäs koululiikunnan kriteeri pyrkii tarkastelemaan sisällön roolia kulttuurin muodostuksessa (Kirk 2010, 20). Kaikki institutionaalisen koulutuksen käytännöt muotoillaan yhteiskunnan arvostaman kulttuurin ja perinnön mukaan, joita halutaan välittää tuleville sukupolville. Liikunnanopetusta on tutkittu viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana entistä enemmän ja on huomattu, että liikunnanopetus jäljentää yhteiskunnassa arvokkaaksi koettua sosiaalista ja kulttuurista perintöä. (Kirk 2010, 20–21.) Tästä esimerkkinä ovat pelit ja urheilu, jotka ovat olleet koululiikunnan ydin jo vuosikymmenten ajan (Siedentop 1994, 3; Kirk 2010, 114). Liikunnanopetuksen nähdään tarjoavan mahdollisuuksia kulttuurin uudistamiseen, mutta siitä huolimatta koululiikunta on toistanut sukupuoleen, etniseen alkuperään, sosioekonomiseen taustaan ja vammaisuuteen liittyviä sosiaalisia eriarvoisuuksia (Kirk 2010, 22).

Koululiikunnan ja fyysisen kulttuurin välinen suhde on ensisijaisen tärkeä, sillä se määrittää oppimisen siirtovaikutuksen mahdollisuuden ja sisällöt, aktiviteetit, jotka sisältävät osaamisen standardit sekä erityiset kulttuurin siirtämisen ja uudistamisen muodot. Lisäksi tämä suhde määrittää myös koululiikunnan ytimen eli pedagogisen diskurssin. Nämä neljä kriteeriä ovat oleellisia pyrittäessä ymmärtämään koululiikunnan ydintä. (Kirk 2010, 21–22; 115.) Kirkin (2010, 23) mukaan suurin este koululiikunnan uudistumiselle on ollut kyvyttömyys ymmärtää koululiikunnan ydintä. Kouluyhteisöt ovat virheellisesti asettaneet liikunnalle oletuksia, jotka oppiaineen toivotaan täyttävän: koululiikunnan nähdään symbolisesti toteuttavan sen kasvatuksellinen tehtävä; monissa kouluissa liikunnan odotetaan tuottavan esimerkiksi koulujen välisissä urheilukilpailuissa pärjääviä joukkueita tai yksilöitä, jotka lisäävät koulun kunniaa; koululiikunta nähdään oppiaineena, jossa oppilaat ‘voivat päästää höyryjä’, jotta he jaksavat jatkaa koulupäivänsä ‘oikeaa työtä’ eli opiskella muiden oppiaineiden parissa. (Kirk 2010, 120.) Viimeisin ICSSPE-tutkimus kuvastaa myös osaltaan sitä, miten liikunta oppiaineena on heikommassa asemassa verrattuna muihin kouluaineisiin. Koululiikunnan alhaiseen asemaan nähdään vaikuttavan oppiaineen ei-akateeminen luonne, oppiaineen alhainen vaatimustaso, opetussuunnitelmien vähäinen tuntimäärä sekä rehtorien ja muiden aineiden opettajien kielteinen asenne oppiainetta kohtaan. (Hardman, Murphy, Routen & Tones 2014, 28.)

Edellä mainitut kriteerit auttavat pohtimaan, mikä koululiikunta tulee olemaan tulevaisuudessa (Kirk 2010, 98). Kirk (2010, 122–135) tarjoaa kolme eri tulevaisuusnäkymää koululiikunnalle. Ensimmäinen ja hänen mukaansa todennäköisin lyhyen aikavälin näkymä niistä on se, että koululiikunta tulee pysymään lajitekniikoihin pohjautuvana. Huolimatta kaikista sen ongelmista sille löytyy vahvoja kannattajia oppiaineen sisällä ja ulkopuolella. Liikunnanopettajat eivät myöskään ole valmiita muutokseen. Tämä ensimmäinen “*enemmän samaa*” -näkymä tulee todennäköisesti säilymään jonkun aikaa, kunnes tapahtuu tarve muutokselle. Toinen tulevaisuusnäkymä on “*radikaali uudistus*”. Aikaisempi radikaali uudistus koululiikunnassa oli vaihtuminen voimisteluperustaisesta liikunnanopetuksesta lajitekniikoihin pohjautuvaksi. Tähän ajoivat erityisesti kaikille pakollinen keskiasteen koulutus ja miesten kouluttautuminen liikunnanopettajiksi, mutta myös molemmat maailmansodat sekä taloudellinen lama. Uuteen radikaaliin uudistukseen johtavia syitä Kirk ei pysty ennustamaan, mutta hänen mukaansa lajitekniikat korvaavan liikunnanopetuksen tulisi ainakin täyttää neljä aiemmin esiteltyä koululiikunnan kriteeriä. Muutokseen vaaditaan se, että uudistus täyttäisi kriteerit paremmin kuin nykyinen koululiikunta. Kolmas tulevaisuusnäkymä on koululiikunnan “*sukupuutto*”, joka on

pitkällä aikavälillä todennäköisin vaihtoehto, mikäli radikaalia muutosta ei tapahdu. (Kirk 2010, 122–135.)

## 2.2 Opetussuunnitelma ja liikunta

Koulutusjärjestelmän tehtävänä on kasvattaa ja kouluttaa kansalaiset yhteiskunnan tarpeisiin. Koulutusjärjestelmä sitoutuu yhteiskuntaan, kulttuuriin ja kansakuntaan. Jokaisella valtiolla on oma koulutusjärjestelmänsä, jonka kautta välittyvät yhteiskunnalliset arvot, perinteet ja käytännöt. Opetussuunnitelma on koulutusjärjestelmään kuuluva väline, joka määrittää koulutukselliset tavoitteet ja sisällöt. (Vitikka & Hurmerinta 2011, 11.) Se on asiakirja, joka sisältää yhteiskunnallisesti ja kulttuurisesti merkittävänä pidetyn oppiaineen, joka halutaan välittää tuleville sukupolville (Autio, Hakala & Kujala 2017, 9; Vitikka & Hurmerinta 2011, 11). Laajasti ymmärrettynä opetussuunnitelman tarkoitus on palvella yhteiskunnan koulutuksellisia tarpeita. Sen avulla pyritään ylläpitämään ja edistämään yhteiskunnan osaamispääomaa ja siten parantamaan yhteiskunnan valmiuksia ja mahdollisuuksia toimia kansainvälisessä yhteisössä. Opetussuunnitelman tehtävä on ohjata formaalia opetusta. Se kertoo, mitä opetetaan, miten ja miksi. Opetussuunnitelmaa koskevat tietyt periaatteet, jotka ovat teoreettisesti hallittavissa ja opetussuunnitelman rakenne on valinta. (Vitikka & Hurmerinta 2011, 11.)

Suomalaista koulutusjärjestelmää koskevat opetussuunnitelmat ovat laki- ja asetusperustaisia asiakirjoja, jotka antavat suuntaviivat sekä kunta- että koulutason opetussuunnitelmien laadintaan, jotka lopulta ohjaavat kasvatus- ja opetustyön arkea. Toteutuvat opetussuunnitelmat nähdään lakien ja asetusten ohella olevan merkittävimpiä kansalaisiin vaikuttavia dokumentteja. Opetussuunnitelmat uusitaan noin kymmenen vuoden välein ja niiden vaikutuspiiriin kuuluvat kaikki oppivelvollisuusikäiset kansalaiset. Näin ollen voidaan todeta, että opetussuunnitelmat vaikuttavat osaltaan siihen, millaisiksi tulemme ja mitä olemme. (Autio, Hakala & Kujala 2017, 7.)

Opetussuunnitelmien noudattaminen ei ole aina ollut itsestään selvää, sillä vielä 1980- ja 1990-luvuilla opetussuunnitelma-asiakirjat saattoivat vaikuttaa lähinnä opettajainhuoneiden kirjahyllyissä. Nykyään opetussuunnitelman noudattaminen nähdään pikemmin sääntönä kuin poikkeuksena – se on tärkeä koulutyön ohjausväline. Opettajat osallistuvat nykyään paikallistason opetussuunnitelman laadintatyöhön, mikä osaltaan tuo opetussuunnitelman lähemmäs käytäntöä. Opetussuunnitelman laadintavastuu kansallisella tasolla on Opetushallituksella. Laadintaprosesseihin osallistuu Suomessa lukuisia eri toimijatasoja ja -tahoja, joilla on omat

intressinsä prosessiin osallistumiseen. Tämä nähdään kasvatustieteiden näkökulmasta ongelmallisena, sillä oman tieteenalan kysymykset voivat jäädä muiden toimijatahojen intressien jalkoihin. (Autio, Hakala & Kujala 2017, 8–9.)

Opetussuunnitelmia tutkimalla pystytään selvittämään esimerkiksi eri oppiaineiden välisiä suhteita, yksittäisten oppiaineiden ongelmia sekä opetussuunnitelman suhdetta maailmaan (Pinar, Reynolds, Slattery & Taubman 1995, 6). Opetussuunnitelma on voimakkaasti symbolinen (Hakala & Kujala 2017, 5). Opetussuunnitelmassa kansallishistoria ja kulttuuri selitetään, käydään läpi ja luodaan uudelleen (Pinar 2004, 185–186). Opetussuunnitelma ei siten ole neutraali ja objektiivinen dokumentti (Autio, Hakala & Kujala 2017, 8). Kirkin (2010, 22) mukaan opetussuunnitelma on sosiaalisten voimien tuottama ja se sisältää vallankäyttöä sekä valittuja arvoja ja uskomuksia.

Hakala ja Kujala (2017) ovat tutkineet liikunnan opetussuunnitelmia kansalaisuuden käsitteen avulla. Kansalaisuus on keskeinen käsite koulutuksessa, sillä koulut ja oppiaineet ovat keskeisessä asemassa uusien kansalaisten tuottamisessa (Hakala & Kujala 2017, 3). Eri oppiaineet toimivat välineenä ihmiskuvan muodostumiseen (Pinar 2004, 24; 38). Hakalan ja Kujalan (2017, 3) mukaan oppiaineen tarkastelu kansalaisuuskäsitteen kautta auttaa tunnistamaan, kuinka oppiaine liittyy kansalaisuuden eri osa-alueisiin. Opetussuunnitelmien avulla voidaan lisäksi paljastaa oppiaineiden mahdollisia “piiloisia kumppaneita”, jotka erilaisten diskurssien ja käytänteiden kautta vaikuttavat oppiaineen opetussuunnitelmaan ja samaan aikaan osallistuvat oppiaineen identiteettiprosessiin. Ne voivat toimia tarkan ennalta määrätyn päämäärän saavuttamiseksi keskittymällä joihinkin tiettyihin, rajoitettuihin tavoitteisiin, kykyihin tai taitoihin. Ne eivät piittaa tärkeistä teemoista, kuten sukupuolesta tai monikulttuurisuudesta. Liikunnassa on todettu vaikuttavan tällainen piiloinen kumppani, urheilun eetos. Urheilun eetoksella tarkoitetaan niitä modernin uskomuksista ammentavia totuuksia, jotka ovat kietoutuneet osaksi urheilun arvoja, puhetapoja ja uskomuksia. Näihin sisältyvät muun muassa nationalismi, sukupuoliroolit, itsekuri ja tavoitteellisuus. (Hakala & Kujala 2017, 4; Hakala & Kujala 2015, 70.)

Hakala ja Kujala (2017, 36) tarkastelivat neljää viimeisintä liikunnan opetussuunnitelmaa (1985, 1994, 2004 ja 2014) kuuden eri kansalaisuustyyppin kautta. Näitä olivat maailmanlaajuinen, kulttuurinen, sukupuolittunut, ekologinen, työelämä- ja terveyskansalaisuus. Liikunnan opetussuunnitelmaa verrattiin opetussuunnitelman yleiseen osaan, joka paljastaa yhteiskunnassa sillä hetkellä vallitsevat teemat. Tällä selvitettiin sitä, kuinka liikunta on ottanut kantaa opetussuunnitelman yleisen osan kirjauksiin ja ovatko ne linjassa keskenään. Liikunnan

opetussuunnitelman todettiin laahaavan jäljessä monikulttuurisuuden, sukupuolten tasa-arvon ja ympäristöön liittyvien kysymysten suhteen vuosien 1985, 1994 ja 2004 osalta. Liikunnassa korostuivat sisällöt, jotka olivat suomalaisen kansallisperinteen mukaisia, sukupuolta käsiteltiin binäärisenä ja tyttöjen ja poikien välisiä eroja korostaen ja luontoelämyksiä ei hyödynnetty. Tämä johtuu pitkälti koululiikunnan piiloisesta kumppanista, urheilun eetoksesta, joka vastustaa muutosta liikunnan opetussuunnitelmassa. Jotta koululiikuntaa voidaan paremmin ymmärtää ja kehittää, opettajien tulee olla tietoisia tästä. Koululiikunnassa on tapahtunut uuden vuoden 2014 opetussuunnitelman myötä muutos näissä edellisissä, kun on siirrytty motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen opettamiseen kansallislajien sijasta. Tämä tarjoaa enemmän tilaa kulttuurisen moninaisuuden edistämiseksi. Myös yhdenvertaisuus ja sukupuolten tasa-arvo on mainittu ensimmäistä kertaa nykyisessä liikunnan opetussuunnitelmassa. (Hakala & Kujala 2017, 37–49.)

## 2.3 Suomalaisen koululiikunnan sisällöt peruskouluajalta

Suomen koulujärjestelmässä tapahtui iso muutos vuosien 1956–1972 välillä, kun rinnakkaiskoulujärjestelmä purettiin ja syntyi yhtenäinen peruskoulu. Tavoitteena oli muodostaa yhtenäiskoulujärjestelmä, jotta kaikilla olisi mahdollisimman tasaiset koulutusmahdollisuudet. Peruskouluasetus annettiin vuonna 1970. Tällöin laadittiin myös ensimmäinen peruskoulun opetussuunnitelma. Liikunta-oppiaineesta alettiin käyttää liikunta-nimeä aiemman voimistelu ja urheilu -nimikkeen sijasta, mikä laajensi kuvaa oppiaineesta. Peruskoulun tulo aiheutti muutoksia liikunnanopetukseen: tavoitteellisuutta, kasvatuksellisuutta ja suunnitelmallisuutta korostettiin. Aikaisemmin koululiikunta oli perustunut kuriin ja oli hyvin voimisteluvoittoista. Peruskoulun myötä lajivalikoima liikunnassa lisääntyi. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 133–138.) Tästä syystä rajaamme suomalaisen koululiikunnan sisältöjen tarkastelun peruskouluajalle.

Vuoden 1970 peruskoulun opetussuunnitelmakomitean mietinnössä II liikunnan opetussuunnitelmassa (Komiteamietintö 1970, 295–298) oppiaines on jaettu perusliikuntaan, palloiluun, voimisteluun, hiihtoon, luisteluun ja uintiin. Nämä liikuntamuotokokonaisuudet ovat kaikille vuosiluokille samat, mutta niiden painotukset vaihtelevat. Opetus etenee alkeistaidoista edistyneempiin taitoihin. Vuosiluokat on jaoteltu luokille 1–2, 3–4, 5–6, 7–8 ja 9. Perusliikunnan pohjan muodostavat liikunnalliset perustaidot, kuten juokseminen ja hyppääminen. Perusliikuntaan kuuluvat myös suunnistus, yleisurheilu sekä kuntoharjoittelu ja -testaus. Voimistelu on pienimmillä oppilailta perusvoimistelua, mutta ylemmillä luokilla mukaan tulevat välinevoimistelu,

kansantanssit sekä taito- ja kuntovoimistelu. Hiihtoon sisältyy ylemmillä luokilla myös laskettelu sekä talviretkeily. Palloilun, luistelun ja uinnin sisällöt kehittyvät progressiivisesti siten, että luokilla 1–2 tulevat lajien alkeet, luokilla 3–4 harjoitellaan lajitaitoja ja luokilla 5–6 laajennetaan, edistetään ja lisätään lajitaitoja ja mukaan tulevat esimerkiksi jääpelit sekä hengenpelastus. Luokilla 7–8 ja 9 sisältöjen painotus on suunnattu tavoitteelliseen ja itsenäiseen harjoitteluun sekä kunnon kohottamiseen. 9.-luokalla pyritään sisältöjen kautta löytämään jokaiselle oppilaalle sopiva harrastus oppilaan oman kiinnostuksen mukaan. (Komiteanmietintö 1970, 295–298.) Opetussuunnitelmassa (Komiteanmietintö 1970, 304–309) on lisäksi kohta “eri liikuntamuotojen opetuksellisia viitteitä”, jossa kerrotaan yksityiskohtaisesti näiden liikuntamuotojen opetuksen sisällöllisestä järjestämisestä. Esimerkiksi voimistelusta mainitaan, että “ala- ja keskiluokilla harjoitetaan pääasiassa riipuntaliikkeitä sekä teline- ja mattohypyä” (Komiteanmietintö 1970, 307).

Järjestyksessään toinen valtakunnallinen peruskoulun opetussuunnitelma valmistui vuonna 1985. Tähän aikaan peruskoulu oli ollut toiminnassa Suomessa jo lähes kymmenen vuotta. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 140.) Kyseisessä vuoden 1985 peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa (Kouluhallitus 1985, 175) mainitaan ensimmäisen kerran liikunnan erityistehtäväksi liikuntaan kasvattaminen ja kasvattaminen liikunnan avulla. Vuoden 1985 jälkeen tämä tehtävä on pidetty tärkeänä osana liikunnan opetussuunnitelmia (Opetushallitus 1994, 109; Opetushallitus 2004, 248; Opetushallitus 2014, 148; 273; 433). Kouluhallituksen mukaan liikunnan opetussuunnitelman tuli olla oppilaiden tasolla toteutuva ja oppiaineen tuli edetä loogisesti siirryttäessä luokkatasolta toiselle (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 140). Opetussuunnitelmassa liikunnan oppiaine on osoitettu suoraan vuosiluokille 1–9 eikä sitä ole jaoteltu luokkatasojen mukaan. Sen sijaan oppiaine on jaoteltu tarkasti erikseen tytöille ja pojille. (Kouluhallitus 1985, 175–186.) Opetussuunnitelmaan (Kouluhallitus 1985, 175–186) on kirjattu runsaasti oppiainesta ja sukupuolten väliset painotukset ovat erilaiset. Tyttöillä oppiaine on jaoteltu järjestäytymismuotoihin ja leikkeihin, voimisteluun, palloiluun, yleisurheiluun, talvilajeihin, uintiin sekä maastoleikkeihin, suunnitukseen ja retkeilyyn. Pojilla oppiaine on jaettu lähes samoin, mutta järjestäytymismuodot ja leikit on jätetty mainitsematta. Tyttöillä mainitut maastoleikit, suunnistus ja retkeily on poikien oppiaineeksessa korvattu suunnistuksella ja retkeilyllä. Lisäksi talvilajit on poikien kohdalla jaoteltu erikseen hiihtoon sekä luisteluun ja jääpeleihin. Opetettaviin lajeihin on eritelty tarkasti, mitä lajitaitoja tulee opettaa. Esimerkiksi sekä pojilla että tytöillä on palloilulajeihin kuuluvaan pesäpalloon kirjattu opetettaviksi lajitaidoiksi pallon käsittelyharjoitukset, lyöntiharjoitteet, pelaaminen, peliajatus ja taktiikka sekä säännöt ja tuomaritoiminta. (Kouluhallitus 1985, 175–186.)

Vuoden 1994 peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 1994, 109–113) liikunnan sivumäärällinen osuus on pienentynyt huomattavasti. Liikuntalajit toimivat vain välineinä tavoitteiden saavuttamiseen ja lajit ovat vapaasti koulujen valittavissa. Liikuntatuntien sisältöjen tulisi kuitenkin turvata oppilaiden perusmotoriikan kehittyminen ja oppilaiden tulisi saada monipuolisia liikuntakokemuksia keskeisistä sisä- ja ulkoliikuntalajeista. Sisältöjen valinnassa tulee ottaa huomioon koulun painotukset ja ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Oppilaiden tulee oppia keskeisimmät sisällöt ja harjoitteet, kun taas jotkut lajit vain esitellään oppilaille. Eri ikäluokat on tässä liikunnan opetussuunnitelmassa huomioitu siten, että ala- ja yläasteelle on mainittu erikseen omat tavoitteet. Sen sijaan selvää sukupuolista jaottelua ei tässä opetussuunnitelmassa ole. Koulukohtaisen työn avuksi opetussuunnitelma tarjoaa sisältöluokituksen, jossa sisällöt esitetään. Keskiössä siinä ovat perusmotoriikkaa ja liikehallintaa kehittävät ja ylläpitävät harjoitukset sekä oman kunnan huolto ja motorista oppimista tukevat tiedot ja taidot, kuten rentoutuminen ja lihashuolto. Painotetun arvon saavat myös terveystieteen tiedot ja taidot. Näiden lisäksi mainitaan eri vuodenaikojen liikuntalajit, kansallinen liikuntakulttuuri, luontoliikunta, ympäristökasvatus, koulun omat painotukset sekä paikallinen liikuntakulttuuri. Ainoa mainittu laji on uinti, johon kuuluvat uintitaidon lisäksi ensiapu- ja pelastustaidot. Sisältöluokituksessa mainitaan myös liikennekäyttäytyminen ja -tietous, toiminta muiden tahojen kanssa, liikuntatuokiot ja -tapahtumat, kerhot, tutustumislajit ja oppilaiden omat harrastuslajit. (Opetushallitus 1994, 110–112.)

Vuoden 2004 peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2004, 248–250) liikunnan sivumäärällinen osuus on entistä pienempi. Tavoitteet ja keskeiset sisällöt on jaoteltu erikseen vuosiluokille 1–4 ja 5–9 ja ne on mahdutettu kolmen sivun sisälle. Opetuksen keskeiset sisällöt on esitetty tiiviissä luettelomuodossa ja hyvin yleisellä tasolla. Vuosiluokkien 1–4 osalta keskeisissä opetussisällöissä mainitaan juoksua, hyppyjä, heittoja sekä niiden soveltamista eri liikuntamuotoihin, voimistelua sekä välineillä että ilman, musiikki- ja ilmaisuliikuntaa sekä tanssia. Lisäksi opetus sisältää leikki-, viite- ja pienpelejä, eri palloilulajeja, liikunnallisia leikkejä, luontoliikuntaa, talviliikuntaa sekä veteen totuttautumista ja uintiharjoituksia. Vuosiluokilla 5–9 keskeisten sisältöjen luettelo on muuten samanlainen kuin vuosiluokilla 1–4, mutta heillä opetukseen sisältyy lisäksi suunnitusta ja retkeilyä, vesipelastusta, toimintakyvyn kehittämistä ja seurantaa sekä lihashuolto. Uusiin liikuntamuotoihin tutustuminen ja liikuntatiedon lisääminen kuuluvat myös keskeisiin sisältöihin. Oppilaan hyvästä osaamisesta on annettu kuvaus 4. luokan päättyessä sekä päättöarvioinnin kriteerit arvosanalle 8 peruskoulun päättyessä. Nämä antavat tarkennuksia opetuksen keskeisiin sisältöihin, sillä esimerkiksi 4. luokan päättyessä oppilaan



hyvästä osaamisesta on kuvattu talviliikuntaan sisältyvän luistelun lajitaidot liukumisen, eteenpäin luistelun ja jarrutuksen osalta. (Opetushallitus 2004, 248–250.)

Uusimmassa vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Opetushallitus 2014, 148–150; 273–276; 433–437) liikunnan osuuden sivumäärä on kasvanut aikaisempiin vuosiin nähden, sillä liikunnanopetuksen tavoitteet, sisällöt ja arviointi on kuvattu monipuolisesti ja oppiaine on jaoteltu vuosiluokille 1–2, 3–6 ja 7–9. Liikunnassa korostuu toimintakyvyn kehittäminen, jolla tarkoitetaan edellytyksiä selvitä arkielämään kuuluvista perustoiminnoista. Toimintakyky on jaettu fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen osa-alueeseen. (Opetushallitus 2016.) Kaikilla luokka-asteilla keskeisten sisältöjen pääpaino on motoristen perustaitojen oppimisessa ja opetuksessa tulee olla runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa. Motoriset perustaidot jakautuvat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin. Näitä tulisi harjoittaa erilaisissa oppimisympäristöissä monipuolisten liikuntamuotojen avulla. Näihin tarjotaan esimerkkeinä muun muassa jää-, lumi-, luonto- ja tanssiliikunta sekä palloilu. Jokaisella luokka-asteella liikunnanopetukseen kuuluvat uinti ja vesiliikunta sekä kolmannelta vuosiluokalta lähtien lisäksi vesipelastus. Luokilla 1–2 tulee olla kehonhallintaa edistäviä tehtäviä ja kolmannelta luokalta eteenpäin havainto- ja ratkaisuntekotaitojen sekä fyysisten ominaisuuksien eli nopeuden, liikkuvuuden, kestävyys- ja voiman kehittämistä. Luokilla 3–6 tutustutaan oman toimintakyvyn arviointiin ja yläluokilla opetellaan lisäksi kehittämään ja ylläpitämään omaa toimintakykyä. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat yhteistoiminnalliset tehtävät, joissa opitaan muiden huomioimista. Kolmannella luokalla aletaan harjoitella vastuun ottamista omasta toiminnasta. Psyykkistä toimintakykyä pyritään kehittämään tehtävillä, joissa koetaan iloa, virkistystä ja onnistumisia. Luokilla 3–6 ja 7–9 harjoitellaan pitkäjännitteistä ponnistelua sekä vahvistetaan myönteistä minäkäsitystä. Näiden lisäksi yläkoulussa annetaan tietoa liikunnan merkityksestä ja harrastusmahdollisuuksista ja tutustutaan harjoittelun periaatteisiin. Liikunnan arviointikriteerit on kirjattu sekä hyvästä osaamisesta 6. luokan päättyessä että peruskoulun päättötodistukseen arvosanalle 8. Vuosiluokille 1–2 ei ole annettu selkeitä arviointikriteereitä vaan arvioinnin tulee perustua monipuoliseen näyttöön oppilaiden oppimisesta, työskentelystä ja edistymisestä. (Opetushallitus 2014, 148–150; 273–276; 433–437.)

## 3 CROSSFIT

Tässä luvussa perehdymme CrossFitii. Ensin avaamme sen, mitä CrossFit on ja mihin lajin harjoittelu perustuu. Teemme lyhyen katsauksen lajin syntyyn ja sen leviämiseen. Tarkastelemme myös CrossFitille ominaisia piirteitä (luku 3.1). Luvussa 3.2 esittelemme lapsille suunnattua CrossFit Kids -konseptia. Lopuksi peilaamme CrossFitia uuteen liikunnan opetussuunnitelmaan ja tuomme esiin näiden samankaltaisuuksia (luku 3.3). Liikunnan opetussuunnitelmalla tarkoitamme vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden liikunnan oppiaineen osuutta. Tällä tavoin pyrimme osoittamaan sen, miksi kyseinen laji mielestämme sopii koululiikunnan sisällöksi ja ajankohtaiseksi tutkimusaiheeksi. CrossFitin kokonaisvaltaisella tarkastelulla annetaan lukijalle selkeä kuva siitä, mistä suhteellisen uudessa lajissa on kysymys. Lisäksi pyrimme tällä murtamaan lajiin usein liitettäviä virheellisiä ennakkokäsityksiä.

### 3.1 Mitä on CrossFit?

CrossFit määritellään jatkuvasti vaihteleviksi toiminnallisiksi liikkeiksi, jotka suoritetaan korkealla intensiteetillä (Glassman 2007, 1). Toiminnalliset liikkeet ovat useita lihaksia ja lihasryhmiä kuormittavia moninivelliikkeitä (Boyle 2016). Toiminnalliset liikkeet soveltuvat luonnollisuutensa ja tehokkuutensa vuoksi sekä oman kehon että ulkopuolisten objektien erinomaiseksi liikuttamistavaksi (Glassman 2007, 1). Toiminnallisessa lihaskuntoharjoittelussa yhdistyvät hermoston, lihasten ja aistinelinten toiminta. Toiminnallisen harjoittelun tarkoituksena on jokapäiväisten askareiden, kuten nostamisen ja kantamisen, helpottaminen. (Aalto, Paunonen & Paanola 2007, 47.) Harjoittelu tähtää arjen aktiivisuuden ja liikemallien jäljittelyyn (Tomljanović, Spasić, Gabrilo, Uljević & Foretić 2011, 145). CrossFit-harjoittelussa tämä on viety vielä pidemmälle ja siinä tarkoituksena on valmistaa ihminen kaikkiin ennalta-arvaamattomiin fyysisiin haasteisiin päivittäisessä elämässä. CrossFitin erikoisuutena voidaan nähdä se, etteivät lajia harrastavat urheilijat erikoistu mihinkään tiettyyn lajiin vaan pyrkivät siihen, ettei heillä olisi heikkouksia minkään fyysisen tehtävän suorittamisessa. Näin ollen kilpailutilanteessa korkeimmalle korokkeelle päästäkseen ei välttämättä tarvitse voittaa jokaista lajia, mutta urheilijan tulisi olla kaikissa lajeissa kuitenkin hyvä, ei paras. (Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 17–20.)

CrossFit lanseerattiin vuonna 2000 Yhdysvalloissa, mutta lajin voidaan nähdä syntyneen vuosia aikaisemmin, kun lajin perustaja Greg Glassman oli vasta nuori voimistelija. Glassman halusi olla vahvempi kuin muut ikäisensä kilpakumppanit ja näin ollen hän keksi alkaa harjoitella eri tavalla kuin he. Lisäämällä harjoitteluun painoja hänestä tuli vahvempi kuin muista voimisteliijoista, jotka treenasivat ainoastaan kehonpainolla. Voimistelun lisäksi Glassman vietti paljon aikaa pyöräillen ystäviensä kanssa. Kilpailullinen Glassman huomasi pian, että hän voittaisi helposti voimisteluystävät painonnostossa tai pyöräilyssä ja pyöräily-ystävistä ei taas ollut vastusta voimistelussa tai painonnostossa. Toisin sanoen Glassman pystyi löytämään ihmisen, joka oli häntä parempi yhdellä osa-alueella, muttei kaikilla. Näin ollen CrossFitin perusajatus syntyi jo vuosia aiemmin. (The Box 2012; Murphy 2013, 26–31; Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 20.) Aikuisiällä Glassman työskenteli kuntosaleilla, joissa hän laittoi asiakkaansa käyttämään välineitä tavalla, jota ei erityisesti arvostettu salin johtoportaassa. Poikkeavan valmennustyylinä vuoksi Glassman sai potkut usealta kuntosalilta, mikä sai hänet lopulta vuokraamaan Santa Cruzista 40 neliön tilan, jonne hän osti käsipainoja, levytangon sekä soutulaitteen. Asiakkaat seurasivat Glassmania, minkä ansiosta liiketoiminta kasvoi. (Murphy 2013, 27–28.) Vuonna 2000 avattiin ensimmäinen CrossFit-sali Pohjois-Seattleen ja viisi vuotta myöhemmin saleja oli kolmetoista. Vuonna 2013 lissensioituja CrossFit-saleja oli yli kuusituhatta ja tällä hetkellä lukema on jo yli neljätoistatuhatta. (The Box 2012; Murphy 2013, 28; CrossFit Inc 2019a.) Yhdysvaltalainen talouslehti Forbes nimesi vuonna 2015 CrossFitin voimakkaimmin kasvavaksi urheilubrändiksi ja laji arvioitiin neljän miljardin arvoiseksi (Ozanian 2015).

CrossFitissa pyritään kehittämään fyysistä toimintakykyä sen kaikilla kymmenellä osa-alueella. Näitä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyys, kestävyys, voima, liikkuvuus, teho, nopeus, koordinaatio, ketteryys, tasapaino ja tarkkuus. Tällä tavoin pyritään optimoimaan fyysinen suorituskky mahdollisimman monipuolisesti. (Glassman 2002a, 1.) CrossFit-harjoitteiden tarkoituksena on toimia perustana toimintakyvylle ja kaikelle muulle harjoittelulle. Ihmisen maailma on täynnä liikettä. Me seisomme, istumme, heitämme, nostamme, työnnämme, vedämme, kiipeämme, juoksemme ja lyömme. Kaikki nämä ovat luonnollisia ja alkukantaisia liikkeitä, joita hyödynnetään CrossFit-harjoituksissa. (Glassman 2004.) Nämä liikkeet muodostavat pohjan monimutkaisten ja vaikeiden liikkeiden oppimiselle (Glassman 2004; Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 18). Luonnollisilla liikkeillä on suurin siirtovaikutus elämässä tarvittaviin taitoihin. Kehon toiminnallisia liikkeitä, kuten kyykkyä, työntämistä ja vetämistä, tarvitaan sekä urheilusuorituksissa että jokapäiväisissä fyysisissä vaatimuksissa. Luonnollisten liikkeiden

kehittyminen johtaa parempaan kuntoon, parempiin fyysisiin kykyihin ja loukkaantumisten vähenemiseen. (Eich 2013, 2.)

CrossFit-harjoittelu on lähtenyt liikkeelle autotalleista, joissa on muutamien tärkeimpien välineiden avulla alettu tehdä toiminnallista harjoittelua. Nykyäänkin monet CrossFit-salit on rakennettu esimerkiksi vanhoihin tehdashalleihin. Ne ovat erittäin pelkistettyjä ja niihin kuuluu usein vain yksi iso tila. CrossFit-saleilla ei ole perinteisiä kuntosalilaitteita. (Gomillion 2017, 3.) Välineistöön kuuluvat muun muassa soutu-, hiihto- ja pyöräergometrit, painonnostovälineet, kahvakuulat, käsipainot, voimistelurenkaat, hyppylaatikot, traktorin renkaat, hyppynarut, rekkitangot, painopallot sekä työnnettävät ja vedettävät painokelkat (Glassman 2002b, 3). CrossFit yhdistelee elementtejä voimistelusta, painonnostosta sekä aineenvaihduntaa kiihdyttävästä harjoittelusta (Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 20). Tyypillisiä CrossFitissa käytettäviä liikkeitä ovat soutu, pyöräily, juoksu ja uinti, painonnostoliikkeet tukiliikkeineen, kuten rinnalleveto, työntö, tempaus, kyykky, maastaveto, penkkipunnerrus, sekä kehonpainoliikkeet, kuten leuanvedot, punnerrukset, hyppyt, käsilläseisonta ja -kävely, istumaannousut ja erilaiset pidot (Glassman 2002a, 3).

CrossFitin mukaan ihmisten tarpeet liikkumiselle ovat samat riippumatta siitä, onko kyseessä olympiaurheilija vai isoäiti – ne vaihtelevat vain vaativuuden mukaan. Esimerkiksi kyykky on universaali liike, jota tulee tehtyä päivittäin. Eläkeläinen kyykkää joka kerta, kun istuu ja nousee tuolilta ja ammattiurheilija lisää omaan kyykkyynsä kaksisataa kilogrammaa painoa. Liike on heille sama, vain vaativuus on eri. Fyysisen toimintakyvyn osa-alueet ovat tärkeitä kaikille ihmisille. (Glassman 2002a, 2.) CrossFit on markkinoinut itsensä universaaliksi skaalattavaksi (Gomillion 2017, 8). CrossFit-harjoitteet on suunniteltu niin, että saman treenin pystyy tekemään sekä lajin vasta aloittanut kuin myös kokeneempi kilpaurheilija. Tämä tapahtuu skaalaamalla harjoitusta eli muuttamalla harjoitteesta esimerkiksi intensiteettiä ja volyymia tai tekemällä vaihtoehtoisia liikkeitä. Intensiteetin laskeminen voidaan toteuttaa kahdella eri tavalla: 1) vähentämällä painoja tai 2) pienentämällä nopeutta harjoituksessa. Volyymin skaalaus tapahtuu kolmella tapaa: 1) pienentämällä harjoituksen kesto, 2) tekemällä vähemmän toistoja tai 3) vähentämällä kuljettavan matkan etäisyyttä. Vaihtoehtoiset liikkeet tulevat ajankohtaisiksi, mikäli alkuperäistä liikettä ei pystytä suorittamaan. Vaihtoehtoiset liikkeet pyritään valitsemaan niin, että ne harjoittaisivat samoja lihasryhmiä, joita harjoituksessa oli alun perin tarkoituksena harjoittaa. Harjoittelussa tärkeintä on mennä urheilijan turvallisuus edellä ja vasta sitten lisätään vaativuutta harjoituksiin. CrossFit-valmentajilla on skaalauksessa hyvin keskeinen rooli, jotta jokaisella urheilijalla on tunnin

aikana heidän tarpeilleen soveltuvat turvalliset liikemallit. (Crossfit Inc 2019b, 77–78; Gordon 2017; Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 19.)

Yhteisöllisyys on tekijä, joka erottaa selkeästi CrossFitin monista muista samankaltaisista harjoittelumuodoista (Truscheit 2014). Yhteisöllisyys nähdään hyvin merkittävänä osatekijänä CrossFitin suosiossa ja lähestulkoon jokaiselle CrossFit-salille on syntynyt jonkinlainen yhteisö tai ryhmähenki (Belger 2012, 32; Murphy 2013, 96; Dawson 2017, 364). CrossFit-saleilla ihmisiä ei jaotella minkään tekijän mukaan: iällä, sukupuolella, työnimikkeellä tai muulla taustalla ei ole merkitystä (Murphy 2013, 97; Akonniemi, Kormilainen, Tuppurainen 2018, 19; Brown 2014, 4). CrossFitin tasa-arvosta kertoo osaltaan myös se, etteivät naiset ja miehet ansaitse eri rahasummia lajin maailmanmestaruuskilpailuissa. Monissa muissa urheilulajeissa miehet ansaitsevat lajinsa parissa huomattavasti enemmän rahaa kuin naiset. (Warkentin 2018.) CrossFitissa ei myöskään ole erikseen liikkeitä naisille tai miehille. Näin ollen CrossFit on laji, joka sopii kaikille. Vaikka perinteinen feminiinisyys ja maskuliinisuus ovat jollain tavalla nähtävissä CrossFitissa, on myös monia keinoja, joilla näitä pyritään vastustamaan. (Knapp 2015, 688.) Yhteisöllisyyden on kerrottu vaikuttavan myös fyysisiin suorituksiin. Sosiaalisen tuen tärkeys tulee näkyväksi, kun kaikki tekevät yhdessä samaa harjoitusta ja kannustavat toisiaan. Kun viimeiset toistot tuntuvat mahdottomilta, saa yhteisön tuki kuitenkin jatkamaan loppuun asti. (Akçay 2016; Truscheit 2014; Blake 2014; Murphy 2013, 102.) Yhteisöllisyyden keskeisyydestä CrossFitissa kertoo myös se, että viime vuosina on Suomessa tehty useampi pro gradu -tutkielma CrossFitin heimokulttuurista (ks. Hakala 2018; Aaltonen 2018; Pekkanen 2014).

### 3.2 CrossFit Kids

CrossFit Kids on perustettu vuonna 2006 ja se on tarkoitettu 3–18-vuotiaille lapsille ja nuorille (CrossFit Inc 2018; CrossFit Kids 2019). Konseptin sisältö on suunniteltu olemaan hauskaa liikunnallista tekemistä (CrossFit Kids 2019; Eich 2013, 3). CrossFit Kids perustuu hyviin liikemalleihin, johdonmukaisuuteen sekä intensiteettiin, jonka voimakkuus säädellään lapsen ikäluokkaan soveltuvaksi (CrossFit Kids 2019; CrossFit Inc 2018). Konsepti korostaa näiden tärkeyttä läpi lapsuuden ja murrosiän. Johdonmukaisten hyvien liikemallien osaaminen johtaa kokonaisvaltaisesti parempiin urheiluasuorituksiin ja vähentää urheiluvammojen riskiä lapsilla. (CrossFit Kids 2019.) CrossFit Kids -konseptin tavoitteena on parantaa lasten yleisiä fyysisiä valmiuksia (engl. general physical preparedness) sekä luoda vankka perusta terveellisille

elämäntavoille (Achauer 2015, 3; CrossFit Inc 2018; Eich 2013, 3). Kuten CrossFitissa, myöskään CrossFit Kidsissä ei pyritä erikoistumaan mihinkään tiettyyn lajiin tai liikkeeseen. Erityisesti lasten kohdalla nähdään tärkeänä se, ettei liian nuorena erikoistuta vain yhteen tiettyyn lajiin vaan tärkeämpää olisi kehittää ensin laaja-alaisesti erilaisia fyysisiä ominaisuuksia. Vankka harjoittelupohja toiminnallisten liikkeiden parissa vaikuttaa positiivisesti lapsen myöhemmällä iällä valittuun lajiin. (Achauer 2015, 4.)

CrossFit Kids on suunniteltu minimalistiseksi; sen harrastaminen on edullista eikä se vaadi juurikaan laitteita, mikä mahdollistaa harrastamisen kaikille erilaisista sosioekonomisista taustoista riippumatta (CrossFit Inc 2018). Väline- ja tilavaatimukset ovat yksinkertaiset: riittää, että käytössä on riittävästi avointa tilaa (Sibley 2012, 43). CrossFit Kidsin yksi vahvuuksista on sen skaalattavuus – kaikki lapset taitotasosta riippumatta pystyvät osallistumaan CrossFit Kids -tunnille (Eich 2013, 4). CrossFitissa puhutaan kaikista harrastajista urheilijoina, samalla tavalla kuin esimerkiksi golfia pelaava voidaan määritellä golfaajaksi. Urheilijaksi kutsumisen voidaan nähdä vahvistavan lapsen ajattelua itsestään urheilijana. Tämä voi olla voimaannuttavaa niille lapsille, jotka eivät ole koskaan mieltäneet itseään urheilijoina. Oman tekemisen kokeminen merkityksellisenä auttaa osaltaan luomaan liikunnallista elämäntapaa. (Sibley 2012, 43.) Perinteisen liikunnanopetuksen on useimmiten nähty olevan hauskaa niiden lasten mielestä, jotka ovat hyviä joissakin tietyissä lajeissa. CrossFit Kids tekee toiminnallisista liikkeistä hauskaa ja antaa lapsille hyvän pohjan liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. (Eich 2013, 3.)

Yhdysvalloissa CrossFit Kidsin käytön koululiikunnassa on todettu tarjoavan ratkaisuja koululiikunnassa vallitseviin ongelmiin, joita ovat muun muassa oppilaiden heikko osallisuus ja sitoutuminen, kurinpito-ongelmat sekä oppiaineen vähäinen arvostus. CrossFit Kidsin käyttäminen koululiikunnassa on johtanut siihen, että oppilaat ovat ymmärtäneet liikunnan tärkeyden. He ovat ymmärtäneet, että toiminnallisia liikkeitä tarvitaan joka päivä loppuelämän ajan. Toiminnallisia liikkeitä voi oppia, mitata ja niissä voi kehittyä, kuten missä tahansa muussakin oppiaineessa. Tämä on luonut liikunnalle täysin uudenlaisen arvon oppilaiden silmissä. Vuoden mittaisen CrossFit Kids -kokeilun aikana oppilaat oppivat asettamaan itselleen tavoitteita sekä käsittelemään vastoinkäymisiä ja näitä taitoja he pystyivät hyödyntämään myös koulun ulkopuolella. Kokeilussa huomattiin, että oppilaat löysivät itsestään uusia vahvuuksia sekä ymmärsivät oman potentiaalinsa rajattomuuden. (Spurlock 2013, 3–4.)

CrossFit Kidsiä voidaan käyttää koululiikunnassa myös kunnon (engl. fitness) harjoittamiseen. Yhdysvalloissa on perinteisesti ollut yläkouluissa ja lukioissa käytössä urheilukasvatusmalli, jota käytetään urheilulajien (engl. sport) opettamiseen. Tässä mallissa on ollut erillisenä kunnon harjoittaminen, kuten kuntopiirit. Kunnon harjoittamista ei ole ajateltu samalla tavalla kilpailullisena lajina kuin esimerkiksi jalkapalloa. CrossFit on laji, jossa kuntoa harjoitetaan kilpailun kautta. CrossFitia voidaankin käyttää urheilukasvatusmallissa sisältönä, joka tarjoaa hauskaa, motivoivaa ja haastavaa kuntoon pohjautuvaa urheilua nuorille. CrossFit Kidsin käyttöä koululiikunnassa puoltavat useat seikat. CrossFit Kidsissä käytettävät lyhyet, korkealla intensiteetillä ja toiminnallisilla liikkeillä tehtävät harjoitukset kohottavat kuntoa jo lyhyessä ajassa. Helpoksi CrossFitin käytön tekee myös pääsy harjoitteluohjelmiin ja tekniikkavideoihin, jotka ovat kaikille avoimia. Lisäksi urheilu sisältyy jo CrossFitin ohjelmoinnin, kilpailun ja tulosten seuraamisen muodossa. (Sibley 2012, 42–43.) CrossFit Kids kuitenkin korostaa, ettei voittaminen tai toisten pudottaminen erilaisissa peleissä ole tärkeintä. Tärkeintä on pyrkiä tekemään parhaansa ja olla fyysisesti aktiivinen. Tästä ajattelutavasta hyvänä esimerkkinä voidaan pitää polttopalloa, jossa ajatuksena on tiputtaa vastakkaisen joukkueen pelaajia. Mikäli pelaaja tippuu pelistä, hän normaalisti pysyisi ulkona pelistä, kunnes uusi erä alkaa. CrossFit Kids -polttopallossa tippunut pelaaja suorittaa jonkin fyysisen tehtävän tai liikkeen, kuten esimerkiksi kymmenen ilmakyykyä, punnerrusta tai muuta vastaavaa, jonka jälkeen hän pääsee takaisin peliin. (Eich 2013, 13.)

CrossFit Kidsin suosiosta ja sen toimivuudesta kertoo osaltaan se, että konseptin ohjelmointi löytyy tällä hetkellä yli 1800 salilta sekä yli tuhannesta koulusta ympäri maailmaa (CrossFit Kids 2019). CrossFit Kids -tunteja voivat pitää sellaiset henkilöt, jotka ovat suorittaneet CrossFit Level 1 -valmentajakoulutuksen sekä CrossFit Kids -kurssin (CrossFit Inc 2019c, CrossFit Kids 2019). Pääsääntöisesti CrossFit Kids -tunteja pidetään yksityisillä CrossFit-saleilla, jotka ovat voittoa tavoittelevia ja maksavat CrossFit-lisenssistä. CrossFit Inc on kuitenkin tuonut mahdolliseksi CrossFit Kids -tuntien vetämisen ilmaiseksi lukioissa ja peruskouluissa poistamalla näiltä lisenssimaksut ja vakuutusvaatimukset. Jotta CrossFit Inc hyväksyy koulun niin kutsutuksi erityissaliksi (engl. special affiliate), täytyy CrossFit-salin sijaita koulun alueella ja siellä saa valmentaa maksutta ainoastaan koulun oppilaita ja henkilökuntaa. (CrossFit Inc 2019d.) Suomessa tällä periaatteella toimii Stadin ammattiopiston tiloissa CrossFit Vallilla, joka tarjoaa opiskelijoilleen valinnaisena CrossFit-kurssia (CrossFit Vallila 2019; CrossFit Inc 2019e).

### 3.3 CrossFit ja uusi liikunnan opetussuunnitelma

CrossFitilla ja uudella, vuonna 2016 voimaan astuneella, liikunnan opetussuunnitelmalla on paljon yhteneväisyyksiä, jotka kokoamme tässä luvussa yhteen. Uudessa liikunnan opetussuunnitelmassa lähtökohtana on motoristen perustaitojen kehittäminen (Jaakkola 2017, 162). Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan useamman kehon osan tuottamia koordinoituja perusliikkeitä (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 52). Motoriset perustaidot auttavat ihmistä selviämään arkielämän fyysisistä haasteista (Jaakkola 2017, 161; Iivonen, Laukkanen, Haapala & Reunamo 2016, 34). Motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi loikkaaminen, taivuttaminen, kiipeäminen ja kiinniottaminen (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 54). Niitä kutsutaan perustaidoiksi, sillä ne luonnostaan yhdistyvät yleisiin liikkumisen muotoihin (Iivonen ym. 2016, 32). Perusopetuslain (1998/628 § 2) mukaan opetuksen tavoitteena on antaa elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Opetushallituksen (2016) mukaan opetuksessa tulisi keskittyä liikunnallisiin perustaitoihin. CrossFit pohjautuu toiminnallisten liikkeiden harjoittamiseen (Glassman 2007, 1), joiden tarkoituksena on jokapäiväisten fyysisten suoritusten helpottaminen (Aalto, Paunonen & Paanola 2007, 47). CrossFitissa hyödynnetään luonnollisia liikkeitä, kuten heittämistä, juoksemista, työntämistä ja vetämistä (Glassman 2004). Näitä luonnollisia liikkeitä käytetään sekä urheilusuorituksissa että arkielämässä (Eich 2013, 2). Luonnolliset liikkeet muodostavat pohjan monimutkaisten ja vaikeiden liikkeiden oppimiselle (Glassman 2004; Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 18). Samalla tavalla motoriset perustaidot luovat pohjan erikoistuneiden taitojen oppimiselle (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 53).

Toinen keskeinen tavoite uudessa liikunnan opetussuunnitelmassa on oppilaan fyysisen toimintakyvyn kehittäminen (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 15). Opetuksen tavoitteena on myös ohjata oppilasta arvioimaan, ylläpitämään ja kehittämään fyysisiä ominaisuuksiaan (Opetushallitus 2014, 274; 434). Fyysinen toimintakyky on fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmässä (Move!) määritelty jakautuvaksi kuntotekijöihin ja motorisiin perustaitoihin. Kuntotekijät ovat kestävyys, lihasvoima ja -kestävyys, notkeus, kehon koostumus, ketteryys, koordinaatio, tasapaino, voima ja nopeus. (Jaakkola, Sääkslahti, Liukkonen & Iivonen 2012, 8.) CrossFitissa fyysisen toimintakyvyn kymmenen osa-aluetta on määritelty samalla tavalla lukuun ottamatta kehon koostumusta ja voimaa, joiden tilalla CrossFitin määritelmässä ovat teho ja tarkkuus. CrossFitissa pyritään kehittämään näitä kaikkia osa-alueita tasapuolisesti, jotta fyysinen suorituskky olisi mahdollisimman monipuolinen (Glassman 2002a, 1). CrossFit-harjoittelun



tarkoituksena on toimia perustana toimintakyvylle ja kaikelle muulle harjoittelulle (Glassman 2004). CrossFitissa oman kehittymisen seuraaminen on helppoa, kun urheilija huomaa pystyvänsä suorittamaan yhä haastavampia liikkeitä useammin ja nopeammin (Eich 2013, 13). Yhdysvalloissa kouluissa on kokeiltu CrossFit-harjoittelua ja todettu sen kohottavan oppilaiden kuntoa (Sibley 2012, 42) sekä opettavan heille muun muassa tavoitteenasettelua (Spurlock 2013, 4).

Iso muutos koululiikunnassa uuden opetussuunnitelman myötä on ollut siirtyminen pois lajilähtöisyydestä (Opetushallitus 2016). Aikaisemmin erilaiset liikuntalajit ja -taidot olivat keskeisiä sisältöjä koululiikunnassa (Koski 2017, 98). Liikunnan tulisi kuitenkin tarjota liikuntalajeja pysyvämpiä lähtökohtia (Opetushallitus 2016). Liikuntalajeja ei harjoitella enää niiden itsensä tai lajitekniikoiden oppimisen vuoksi (Koski 2017, 98) vaan ne auttavat vahvistamaan motivaatiota elinikäiseen liikkumiseen (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 15). Liikuntalajit nähdään koululiikunnassa välineinä opetukselle asetettujen tavoitteiden saavuttamiseen (Jaakkola 2017, 162). Sen sijaan, että koulussa opetellaan yksittäisissä liikuntalajeissa tarvittavia taitotehtäviä, on tärkeää edistää oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä yleistä hyvinvointia liikunnan avulla (Opetushallitus 2016). CrossFit Kids perustuu ajatukselle lasten yleisten fyysisten valmiuksien parantamisesta (Achauer 2015, 3; CrossFit Inc 2018; Eich 2013, 3). CrossFitissa ei erikoistuta mihinkään tiettyyn lajiin tai fyysisen toimintakyvyn osa-alueeseen. Tämä nähdään erityisen tärkeänä lasten kohdalla. (Achauer 2015, 4.) Motoristen perustaitojen hallitseminen on yhteydessä spesifien lajitaitojen oppimisen (Jaakkola 2017, 160) lisäksi myös lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 49).

Uusi liikunnan opetussuunnitelma (Opetushallitus 2014, 148; 273; 433) kertoo vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9 liikuntakasvatuksen jakautuvan liikunnassa kasvamiseen ja liikunnan avulla kasvamiseen. Liikunnassa kasvamisen osa-alueisiin katsotaan kuuluviksi esimerkiksi fyysinen toimintakyky ja motoriset perustaidot (Opetushallitus 2014, 148; 273; 433), joita on kuvattu tarkemmin aikaisemmissa kappaleissa. Liikunnan avulla kasvamisen osa-alueina nähdään toisia kunnioittava vuorovaikutus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, vastuullisuus, tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen. Lisäksi liikuntakasvatuksen tavoitteena on tarjota oppilaalle valmiuksia oman terveyden edistämiseen, minkä avulla pyritään tukemaan liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Liikunnallisen elämäntavan omaksumista nähdään edesauttavan myös yksittäisten liikuntatuntien positiiviset kokemukset. (Opetushallitus 2014, 148; 273; 443.) CrossFitin tavoitteena erityisesti lasten kohdalla on luoda hyvä pohja terveellisille elämäntavoille (Achauer 2015, 3; CrossFit Inc 2018; Eich 2013, 3). CrossFitille

tyypillinen vahva yhteisöllisyys vastaa osaltaan liikuntakasvatuksen sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteisiin (Truscheit 2014; Belger 2012, 32; Opetushallitus 2014, 149; 275; 435). Yhdysvalloissa vuoden mittaisen CrossFit Kids -kokeilun aikana oppilaat oppivat asettamaan itselleen tavoitteita sekä käsittelemään vastoinkäymisiä. Lisäksi kokeilussa huomattiin, että oppilaat löysivät itsestään uusia vahvuuksia ja heidän ymmärryksensä omasta potentiaalista kasvoi. (Spurlock 2013, 3–4.) Näin ollen CrossFit voi osaltaan auttaa oppilaita kehittämään itseään, tunnistamaan ja säätelemään omia tunteitaan sekä luomaan positiivista minäkuva. Positiiviseen minäkuvaan voidaan vaikuttaa CrossFitin avulla myös siten, että kaikki saavat tehdä asioita oman taitotasonsa mukaan ja heitä kutsutaan urheilijoiksi. Tämän voidaan nähdä vahvistavan oppilaan ajattelua itsestään urheilijana ja saavan oppilaassa aikaan tunteen oman tekemisen merkittävydestä, mikä osaltaan auttaa rakentamaan liikunnallista elämäntapaa. (Gordon 2017; Sibley 2012, 43.)

Opetussuunnitelman (Opetushallitus 2014, 149; 274; 434) mukaan liikuntatunnilla tulee olla runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa ja opettajan tulee valita oppilaiden kehitysvaiheeseen soveltuvia turvallisia tehtäviä. CrossFitissa tärkeintä on tehdä parhaansa ja olla fyysisesti aktiivinen, mikä puoltaa opetussuunnitelman ajatusta fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä. CrossFit Kidsissä lapset eivät joudu odottamaan vuoroaan vaan jokainen lapsi on aktiivinen koko ajan. Tämä tukee sekä taidokkaampia että heikompia lapsia, sillä taidokkaammat saavat tehdä juuri niin paljon kuin haluavat ja heikommat eivät joudu muiden katseiden kohteeksi, kun jokainen lapsi keskittyy omaan tekemiseensä. Oppilaiden kehitysvaiheet huomioidaan CrossFitissa, sillä intensiteetti muokataan vastaamaan lasten ikäluokkaa ja laji perustuu johdonmukaisiin ja hyviin liikemalleihin. Hyvien liikemallien osaaminen vähentää urheiluvammojen riskiä lapsilla. (Eich 2013, 13.) Turvallisuus pyritään CrossFitissa takaamaan skaalaamalla harjoitteita niin, että urheilija liikkuu omien sen hetkisiin tarpeisiinsa soveltuvien turvallisten liikemallien mukaan (Crossfit Inc 2019b, 77; Gordon 2017; Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 19).

Liikunnanopetuksen tulee antaa kaikille oppilaille mahdollisuus onnistumiseen ja osallistumiseen. Tärkeää on ottaa huomioon jokaisen oppilaan yksilöllisyys. (Opetushallitus 2014, 149; 275; 435.) Opetus tulee siis eriyttää jokaiselle oppilaalle sopivaksi. Uusimmassa liikunnan opetussuunnitelmassa ei ole enää mainintaa tyttöjen ja poikien erilaisista tarpeista liikunnan suhteen (Opetushallitus 2004, 249; Opetushallitus 2014, 148–150; 273–276; 433–437). Liikunnanopetuksen tavoitteet ovat kaikille samat sukupuolesta riippumatta (Opetushallitus 2014, 148–150; 273–276; 433–437). CrossFitissa harjoitteet skaalataan eli muutetaan jokaiselle urheilijalle sopiviksi, jotta jokainen pystyy suorittamaan saman harjoituksen, mutta omalla tasollaan (Crossfit Inc 2019b, 77;

Gordon 2017; Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 19). Tällöin jokainen tekee omalla taito- tai kuntotasollaan, mutta harjoitusvaste on kaikille sama. Eri liikkeistä on olemassa useita eri variaatioita, joilla pystytään skaalaamaan liikkeen vaativuudessa sekä alaspäin että ylöspäin. Esimerkiksi punnerrus voidaan skaalata ylöspäin käsilläseisontapunnerrukseksi, joka voidaan suorittaa seinää vasten tai ilman tukea. Tämä tarjoaa nousujohteisen harjoittelutavan. (Eich 2013, 11–13.) CrossFitissa ei ole erikseen liikkeitä miehille ja naisille ja lajin harrastajat jakautuvat tasaisesti miehiin ja naisiin (Knapp 2015, 688). Alla olevaan taulukkoon on koottu tiivistetysti liikunnan opetussuunnitelman ja CrossFitin yhteneväisyyksiä. Nämä on jaettu opetussuunnitelman mukaisesti fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen toimintakyvyn mukaan.

TAULUKKO 1. Liikunnan opetussuunnitelman ja CrossFitin erilaisia kiinnittymisen kohtia.

Liikunnan opetussuunnitelma	CrossFit
Fyysinen toimintakyky	
Motoriset perustaidot	Toiminnalliset liikkeet
Opetukseen sisältyy runsaasti fyysisesti aktiivista toimintaa	Lajissa tärkeintä on olla fyysisesti aktiivinen
Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen	Fyysisen toimintakyvyn kymmenen osa-aluetta
Opetukseen valitaan oppilaiden kehitysvaiheeseen soveltuvat turvalliset tehtävät	Intensiteetti muokataan vastaamaan lasten ikäluokkaa ja harjoitteita skaalataan soveltumaan urheilijan tarpeisiin, jotta tekeminen olisi mahdollisimman turvallista
Lajilähtöisyyden poistuminen	Ei erikoistuta tiettyyn lajiin tai liikkeeseen
Sosiaalinen toimintakyky	
Opetuksessa painotetaan yhteisöllisyyttä, vuorovaikutusta ja vastuullisuutta	Yhteisöllisyys, toisten kannustaminen
Psyykkinen toimintakyky	
Pitkäjänteinen ponnistelu yksin ja ryhmässä	Tavoitteellisuus, yhteisöllisyys
Myönteisen minäkäsityksen vahvistaminen	Positiivisen minäkuvan kehittäminen
Myönteisten tunteiden ja pätevyyden kokemukset	Omien vahvuuksien löytäminen, onnistumisen kokemukset omasta taitotasosta riippumatta, tunne oman tekemisen merkittävydestä, hauskuus
Muut	
Tavoitteena tukea liikunnallisen elämäntavan omaksumista	Tavoitteena tukea terveellisen elämäntavan omaksumista
Opetuksen eriyttäminen	Harjoituksen skaalaaminen
Sukupuolten tasa-arvo	Ei erikseen liikkeitä naisille ja miehille

# 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme tutkimusmenetelmän (luku 4.1), aineistonkeruun tavan (luku 4.2), aineiston analyysin kulun (luku 4.3) sekä tutkimuksen luotettavuutta ja etiikkaa (luku 4.4). Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, miten toiminnallisiin liikkeisiin perustuva kuntoilu CrossFit soveltuu koululiikunnan sisällöksi. Valitsimme tähän kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän, sillä laadullinen tutkimus korostaa ihmistä elämismaailmansa kokijana, havainnoijana ja toimijana (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2013, 82). Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat kohdejoukon valitseminen tarkoituksenmukaisesti, laadullisten tutkimusmetodien käyttö, ihmisten käyttö aineistonkeruussa sekä aineistolähtöisyys (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 164). Nämä edellä mainitut piirteet sopivat hyvin tutkimaan CrossFitia mahdollisena uutena koululiikunnan sisältönä, sillä aihetta on tutkittu vähäisesti ja halusimme selvittää perusteellisesti uuden lajin soveltumista koulukontekstiin. Tutkimuksemme lopullisena päämääränä on tarjota opettajille yksi tapa toteuttaa uudistunutta liikunnan opetussuunnitelmaa CrossFitin avulla. Tällöin tutkimusotteeksi soveltuu hyvin toimintatutkimus, jossa tavoitteena on tuottaa tietoa käytännön kehittämiseksi (Heikkinen 2010, 16).

Täsmennetyt tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Miten CrossFit soveltuu koululiikunnan sisällöksi opettajien kokemana?
2. Miten CrossFit soveltuu koululiikunnan sisällöksi David Kirkin asettamien kriteerien osalta?

## 4.1 Toimintatutkimus

Tutkimuksemme on luonteeltaan toimintatutkimus, joka on laadullisessa kasvatustieteellisessä tutkimuksessa suosittu tutkimustapa (Aaltola & Syrjälä 1999, 15). Toimintatutkimus on väljä tutkimusstrateginen lähestymistapa (Linnansaari 2004, 114), jonka sisällön määrittää sen kohdealue (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 35). Kohde voi olla melkein mikä tahansa ihmiselämään liittyvä piirre (Kuula 1999, 11). Toimintatutkimusta on kuvailtu monista eri näkökulmista, joilla on paljon yhteneväisyyksiä. Erilaisista määritelmistä huolimatta niissä tulee esiin toimintatutkimuksen

kaksoisluonne, jossa tarkoituksena on tuoda esille uutta tietoa ja samalla kehittää käytäntöä. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 33–35; Metsämuuronen 2006, 102.)

Toimintatutkimuksen historian voidaan nähdä alkaneen amerikkalaisen pragmatismien varhaisvaiheista. Pragmatistina tunnettu John Dewey esitteli jo aikoinaan idean tutkimuksesta, jossa tieto yhdistyy yhteisön arkitoimintaan. Dewey korosti usein teorian ja käytännön yhteyttä toisiinsa. Tällöin ei kuitenkaan vielä käytetty sanaa toimintatutkimus. Ensimmäisen kerran käsitteen teki tunnetuksi saksalais-amerikkalainen psykologi ja sosiaalipsykologi Kurt Lewin 1940-luvun lopulla. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 26; Heikkinen 2010, 23.) Lewin kehitti idean tutkimuksen ja käytännön samanaikaisuudesta, jota hän alkoi nimittää toimintatutkimukseksi (Huttunen & Heikkinen 1999, 158). Lewiniä onkin tituleerattu toimintatutkimuksen ”isähahmoksi” (Kuula 1999, 29). Toimintatutkimus on Lewinin jälkeen kokenut sekä nousuja että laskuja. Tähän on syynä muun muassa se, että toimintatutkimuksen ei katsottu täyttävän tieteen tunnusmerkkejä. Toimintatutkimus lähti uuteen nousuun 1970-luvulla, kun opettajat alkoivat tutkia ja kehittää omaa työtään Lawrence Stenhausen johdolla. Toimintatutkimusta onkin käytetty eniten kasvatustieteellisessä tutkimuksessa, josta se on levinnyt esimerkiksi organisaatioiden ja työelämän tutkimuksiin. Viime aikoina kiinnostus toimintatutkimukseen on kasvanut ja laajentunut myös muiden tieteenalojen keskuudessa. Suomeksi on tehty useita väitöskirjoja toimintatutkimuksena, mikä viittaa siihen, että sen katsotaan täyttävän tieteellisen tutkimuksen kriteerit. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 27–30.)

Toimintatutkimus on tieteellisen tutkimuksen ja kehittämistyön yhdistelmä (Ronkainen ym. 2013, 69). Siinä tuotetaan tietoa päämääränä käytännön kehittäminen (Heikkinen 2010, 16). Toimintatutkimus ymmärretään usein lähestymistavaksi, joka ei ole kiinnostunut ainoastaan siitä, miten asiat ovat vaan ennen kaikkea siitä, miten niiden tulisi olla. Toimintatutkimus onkin prosessi, joka tähtää asioiden muuttamiseen ja kehittämiseen entistä paremmaksi. (Aaltola & Syrjäla 1999, 18–21; Eriksson & Kovalainen 2016, 166.) Toiminta liittyy toimintatutkimukseen sekä tutkimuksen kohteena että tavoitteena, jolla pyritään muutoksen aikaansaamiseen (Jyrkämä 1999, 138). Heikkisen (2010, 16) mukaan toimintatutkimus tutkii ihmisen toimintaa ja se kohdistuu sosiaaliseen toimintaan, jonka pohjana on vuorovaikutus. Laajassa mielessä toimintatutkimukseksi voidaan ymmärtää mikä tahansa ihmisten sosiaaliseen toimintaan kohdistuva tutkimus, mikäli se käy vuoropuhelua kohdeyhteisönsä kanssa ja vaikuttaa sen toimintaan (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 55). Toimintatutkimuksen tarkoituksena on tutkia sosiaalista todellisuutta, jotta sitä voitaisiin muuttaa sekä muuttaa todellisuutta, jotta sitä voitaisiin tutkia (Heikkinen 2010, 27). Eri toimintatutkimuksia

yhdistävät käytäntöön suuntautuminen, muutokseen pyrkiminen ja tutkittavien osallistuminen tutkimusprosessiin (Kuula 1999, 10).

Toimintatutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat tutkimuksen perustuminen interventioon eli väliintuloon, käytännönläheisyys, reflektiivisyys, osallistavuus ja ennen kaikkea sosiaalinen prosessi (Heikkinen 2010, 27; Heikkinen & Jyrkämä 1999, 36). Sosiaalisilla toiminnoilla on ajan mittaan tapana rakenteistua, muuttua ikään kuin rutiineiksi ja totutuiksi käytänteiksi. Yhteisön toiminta helpottuu totuttujen rutiinien ja rakenteiden myötä, mutta ne eivät aina toimi tarkoituksenmukaisella tavalla. Toimintatutkimuksessa pyrkimyksenä on vaikuttaa toimintaan tutkimuksen avulla. Tätä kutsutaan interventioksi eli muutokseen tähtääväksi väliintuloksi. Interventiossa pyritään muutokseen, jolloin tehdään jotakin toisin kuin aikaisemmin. Intervention kautta saatetaan paljastaa esimerkiksi erilaisia tiedostamattomia sosiaalisia rakenteita tai toimintatapoja. (Heikkinen 2010, 28; Heikkinen & Jyrkämä 1999, 44.)

Toimintatutkimuksen käytännönläheisyys tulee ilmi käytännön ja teorian yhdistelmänä. Tavoitteena on käytännön hyöty ja uuden käyttökelpoisen tiedon lisääntyminen. (Heikkinen 2010, 22; 29.) Tutkimusta tehdään mahdollisimman lähellä käytäntöä, jolloin tutkija ei pyri olemaan ulkopuolinen tarkkailija vaan osallistuu toimintaan. Tutkija on toimiva subjekti, joka tekee aloitteita ja osallistuu keskusteluun aktiivisesti. Hän tarkastelee tilannetta omasta näkökulmastaan, jolloin tutkimuksesta saavutettu tieto on arvosidonnaista ja subjektiivista. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 40; 46.) Tutkijalla on useimmiten käytännön kokemusta tutkimuskohteestaan ja siten tutkimus yleensä käynnistyykin tutkijan halusta kehittää esimerkiksi omaa yhteisöään. Tällainen muutostarve tulee usein esille jonkin käytännön ongelman myötä, johon tutkija alkaa etsiä aikaisempaa taustatietoa ja kirjallisuutta. (Huovinen & Rovio 2010, 94–95.) Jotta tutkimus voidaan hyväksyä tieteellisenä, tutkimuksen tulee pyrkiä tuottamaan uutta tietoa ja saavutettu tieto pitää tehdä julkiseksi (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 40).

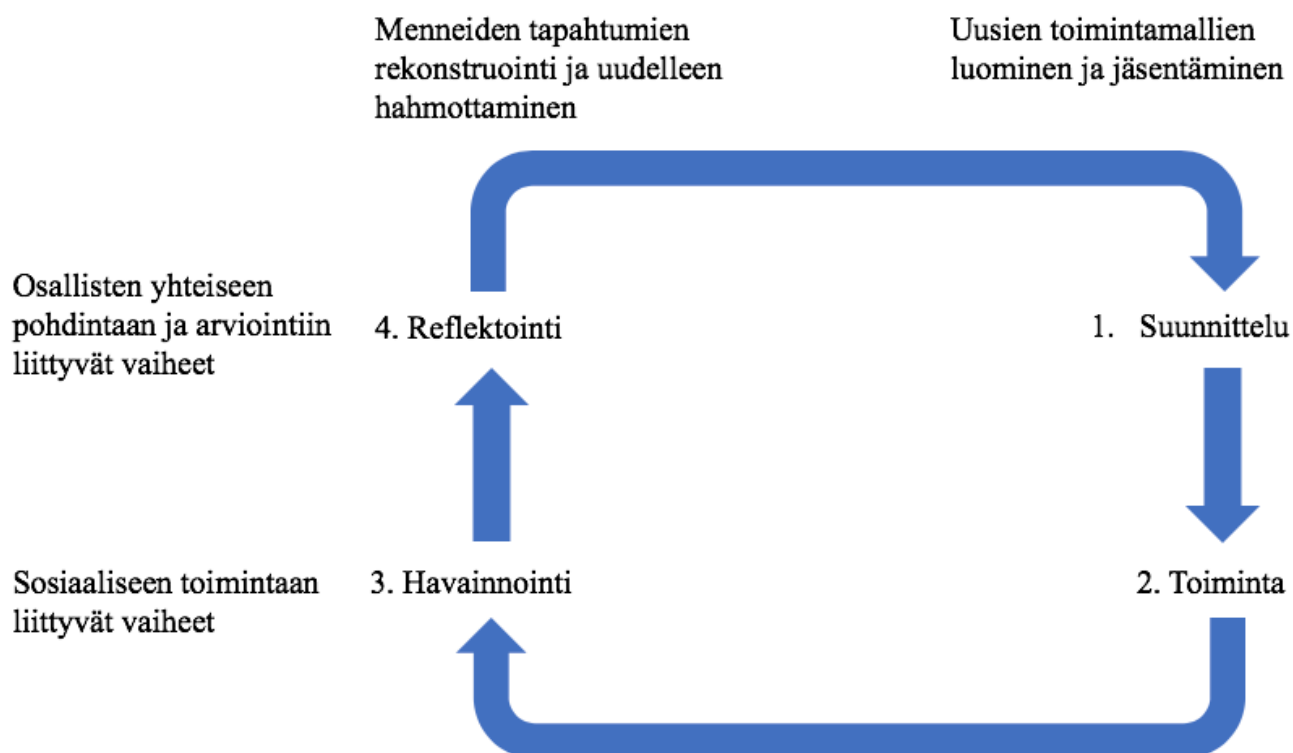
Pyrkimys reflektiiviseen ajatteluun ja sen avulla toiminnan parantamiseen on toimintatutkimuksen keskeinen piirre (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 36). Reflektio tarkoittaa oman tietoisuuden tarkastelua ja päämääränä on tietoiseksi tuleminen omasta tietoisuudesta (Moilanen 1999, 102). Reflektoidessaan ihminen pohtii totuttuja toiminta- ja ajattelutapojen perusteita. Hän tarkastelee omia ajatussisältöjään, kokemuksiaan ja itseään tajuavana ja kokevana olentoja, jolloin hän etäännyy itsestään ja näkee oman ajattelunsa ja toimintansa uudesta näkökulmasta. Ihminen katsoo itseään ikään kuin ulkopuolisen silmin. (Heikkinen 2010, 33–34.) Toimintatutkimus voidaan nähdä

itsereflektiivisenä kehänä, jonka vaiheet ovat toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleensuunnittelu (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 36; Heikkinen 2010, 35; Eriksson & Kovalainen 2016, 171). Tutkimuksen onnistumisen kriteerinä ei pidetä sitä, kuinka hyvin nämä vaiheet toteutuvat vaan kuinka vahva pyrkimys kehittämiseen tutkijalla on (Aaltola & Syrjälä 1999, 18).

Toimintatutkimuksessa korostuvat yhteisön näkökulma sekä yksilöiden osallistuminen tutkimukseen ja heidän aktiivinen toimintansa yhteisönsä kehittämiseksi. Toimijat osallistuvat yhdessä tutkimukseen, jolloin tutkimus on yhteisöllistä ja prosessi yhteistoiminnallista. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 49–51.) Läpi toimintatutkimuksen historian on pidetty tärkeänä, että tutkimukseen osallistuvat tavalliset ihmiset, eivätkä ainoastaan ammattitutkijat (Heikkinen 2010, 32). Tutkija pyrkii ratkaisemaan tietyn ongelman yhdessä yhteisön jäsenten kanssa, jolloin hän osallistuu tutkittavan yhteisön toimintaan. Tämä tapahtuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, jolloin käytäntöjen muuttaminen on sosiaalinen prosessi. (Kiviniemi 1999, 64–65; Stringer 1996, 23.) Toiminnan sosiaalisuudessa saattaa ilmetä myös ongelmia, sillä keskenään vuorovaikutuksessa olevilla henkilöillä on sekä yhteisiä tavoitteita ja päämääriä, mutta toisaalta näissä voi ilmetä vastakkainasettelua. Tällaisessa tilanteessa seurauksena saattaa olla, että tarkoitettujen vaikutusten ohella toiminnalla on myös tarkoittamattomia seurauksia. Toimintatutkimus käsittääkin “todellisuuden” ihmisten toimintana, tavoitteina ja merkityksinä, jotka ovat keskenään monimutkaisessa ja ristiriitaisessa muodossa. (Jyrkämä 1999, 139.)

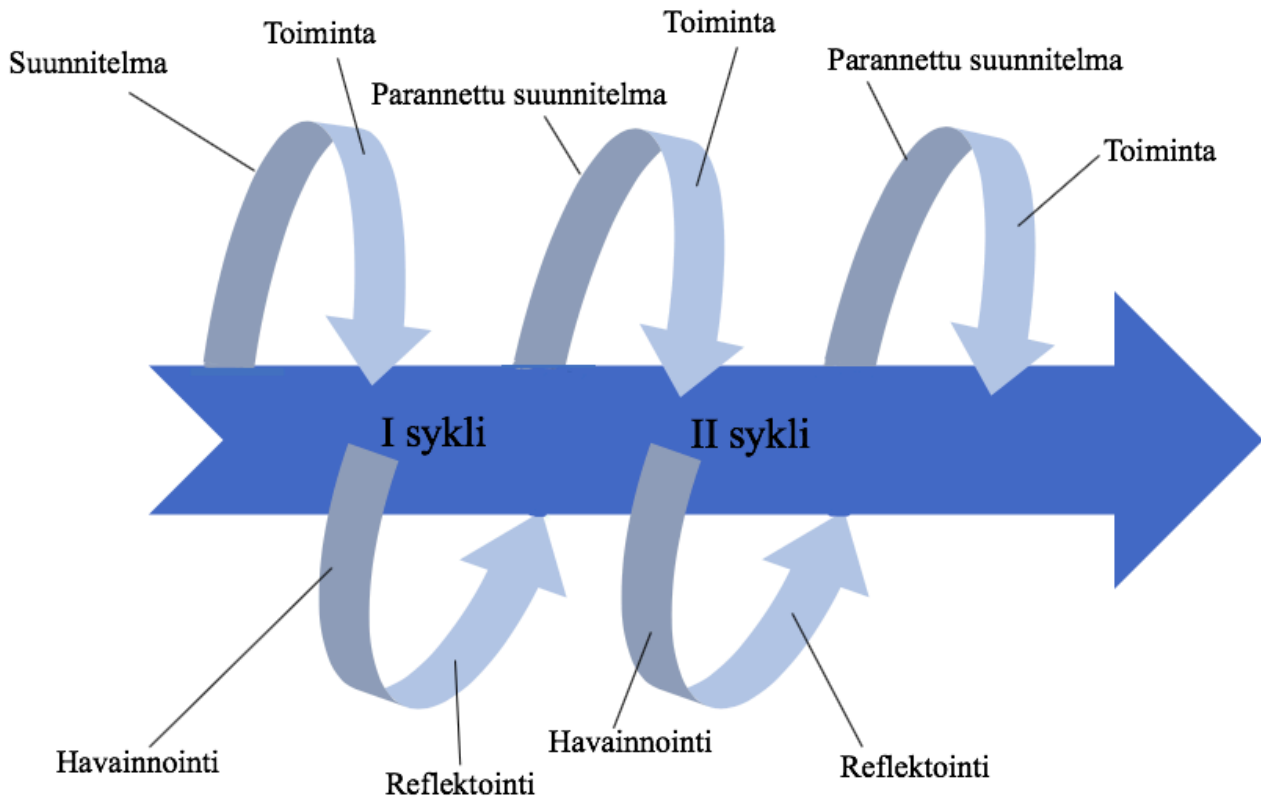
Toimintatutkimuksessa tarkoituksena on kehittää toimintaa vähitellen ja usean vaiheen kautta (Kiviniemi 1999, 66). Toimintatutkimus koostuu erilaisista sykleistä, jotka pitävät sisällään erilaiset suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin ja arvioinnin (reflektoinnin) vaiheet. Nämä eri vaiheet voidaan luokitella konstruoiviin eli tulevaisuuteen suuntaviin ja uutta rakentaviin sekä rekonstruoiviin eli toteutuneen toiminnan havainnointiin ja arviointiin. Toimintatutkimuksen syklit etenevät kehämäisesti, vaihe kerrallaan. (Carr & Kemmis 1986, 186; Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2010, 78–79; Kiviniemi 1999, 66; Stringer 1996, 17.) Toimintatutkimusprosessin vaiheiden hahmottaminen kuvion avulla auttaa tutkijaa jäsentämään toimintaansa ja lukijaa ymmärtämään tutkimusta (Heikkinen & Rovio 2010, 122).





**KUVIO 2.** Toimintatutkimuksen vaiheet (Carr & Kemmis 1986, 186; Kiviniemi 1999, 67)

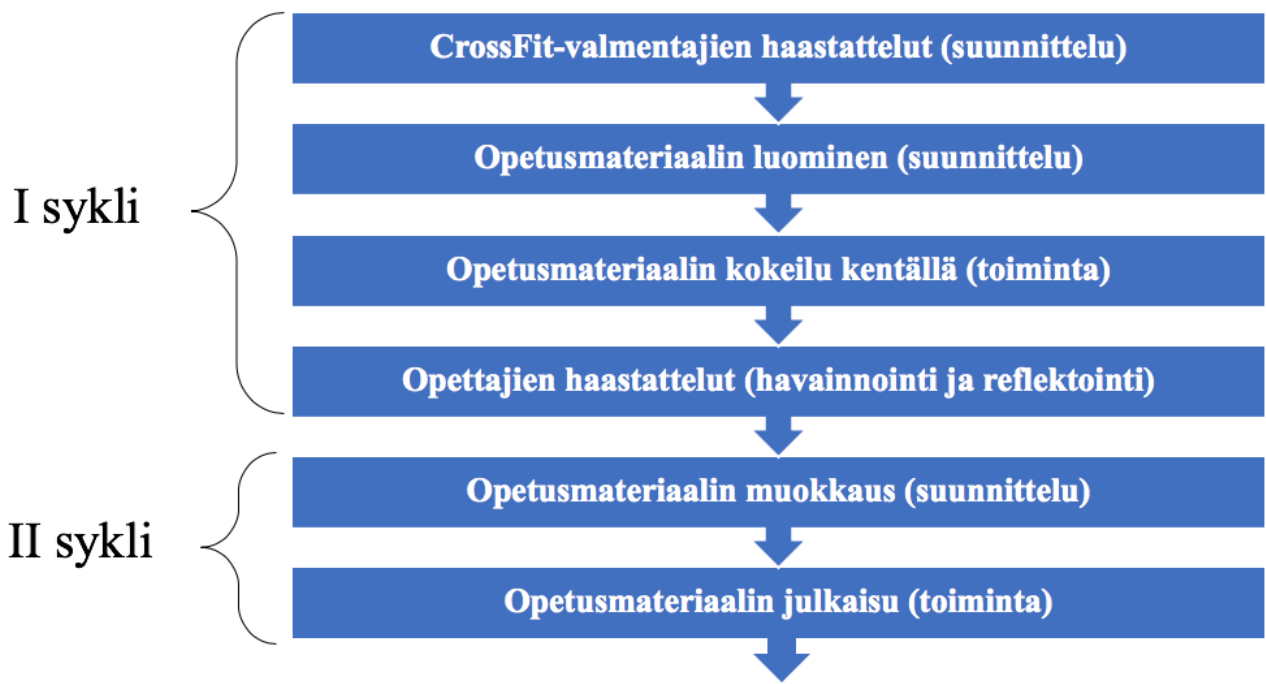
Toimintatutkimus perustuu jatkuvuuteen (Kiviniemi 1999, 67). Yksittäinen sykli on vain toimintatutkimuksen alku. Jos prosessi pysähtyy ensimmäisen syklin jälkeen, ei kyse ole toimintatutkimuksesta, sillä kehittämistyö jää tällöin kesken. (Carr & Kemmis 1986, 185.) Useat peräkkäiset syklit muodostavat toimintatutkimuksen spiraalin, jossa toiminta ja ajattelu liittyvät toisiinsa. Spiraalimallia on arvosteltu kaavamaisuudesta, joka kahlitsee tutkimuksen tekijää kuvaamalla tutkimuksen vaiheet pelkistetyksi ja vaihteittaisesti. Todellisuudessa nämä vaiheet lomittuvat toistensa kanssa. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 36–38; Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2010, 80–82.) Sykli voi alkaa mistä tahansa vaiheesta ja sen alkua voi olla hankala paikantaa. Toimintatutkimusta ei arvioida syklien määrän perusteella vaan tärkeämpää on toimintatutkimuksen perusidean eli suunnittelun, toiminnan ja arvioinnin toteutuminen (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2010, 79–82).



**KUVIO 3.** Toimintatutkimuksen spiraali (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2010, 81)

## 4.2 Tutkimusaineiston hankinta

Tutkimuksen teon yhteydessä puhutaan yleensä aineiston keräämisestä tai hankkimisesta. Tällöin aineiston oletetaan odottavan jossakin keräämistä. (Ronkainen ym. 2013, 109.) Toimintatutkimuksessa tutkija osallistuu tutkimukseen (Heikkinen & Jyrämä 1999, 40), jolloin hän on itse vaikuttanut aineistoon ja sen laatuun. Tällöin voidaan puhua aineiston tuottamisesta. (Ronkainen ym. 2013, 109.) Vaikka tiedostamme, että omassa tutkimuksessamme on kyse aineiston tuottamisesta, koemme tarkoituksenmukaiseksi käyttää termiä aineiston hankinta. Tässä luvussa tuomme tarkasti esiin koko tutkimuksemme prosessin, jota kuvaa paremmin termi aineiston hankinta. Toimintatutkimus on ajallinen prosessi, jolloin sen raportointiin sopii juonellinen kertomus, jossa tapahtumat selostetaan vaihe vaiheelta (Heikkinen & Rovio 2010, 117). Näitä vaihteita ilmentää alla oleva kuvio.



**KUVIO 4.** Tutkimuksen rakenne syklien mukaan.

Tutkimusaineiston hankinta aloitettiin etsimällä CrossFit-valmentajia, joilla on kokemusta CrossFit Kids -konseptista eli lapsille tarkoitetuista CrossFit-tunneista. Tutkimukseemme valikoitui kaksi valmentajaa. Emme julkaise valmentajien nimiä anonymiteetin säilyttämiseksi. Toimintatutkimuksen ensimmäisen syklin *suunnitteluvaiheessa* käytimme valmentajien näkemyksiä ja kokemuksia apuna saadaksemme kokonaisvaltaisen kuvan CrossFit Kids -konseptista ja siitä, miten he ovat toteuttaneet CrossFitia lasten kanssa. Tämä toteutettiin haastattelemalla valmentajia. Haastattelu onkin yksi toimintatutkimuksen tärkeimpiä tiedonkeruun menetelmiä (Huovinen & Rovio 2010, 104), joka tarjoaa avointa keskustelua, erilaisten mielipiteiden ja ideoiden hyväksymistä ja käyttämistä koko yhteisön hyväksi (Lahtonen 1999, 201). Tässä tapauksessa käytimme CrossFitin asiantuntijoiden ajatuksia ja osaamista hyödyksi tutkiessamme CrossFitia mahdollisena uutena koululiikunnan sisältönä. Valmentajien haastattelut toteutettiin maaliskuussa 2018.

Ensimmäisen syklin *suunnitteluvaiheen* toinen merkittävä työvaihe oli opetusmateriaalin suunnittelu. Opetusmateriaali rakennettiin CrossFit-valmentajien haastatteluja hyödyntäen ja lisäksi saimme toiselta valmentajalta myöhemmin apua materiaalin koostamiseen. Huolellinen valmistautuminen ja tutustuminen tutkimuskohteeseen ennen kentälle siirtymistä palkitsevat myöhemmin kenttätöyövaiheessa. Lisäksi huolellisen valmistautumisen voidaan nähdä vaikuttavan

positiivisesti osallistujien asenteisiin. (Huovinen & Rovio 2010, 99–100.) Tästä syystä käytimme opetusmateriaalin työstämiseen paljon aikaa. Opetusmateriaali sisälsi kirjalliset ja kuvalliset ohjeet sekä videomateriaalia opettajien käyttöön YouTubessa. Opetusmateriaalissa oli valmiit tuntisuunnitelmat neljälle oppitunnille ja tunnit oli suunniteltu 3.–4.-luokkalaisille. Opetusmateriaali laadittiin sillä ajatuksella, että kuka tahansa opettaja pystyisi sen avulla pitämään CrossFit-tyyppisiä liikuntatunteja.

Syklin toinen vaihe oli opetusmateriaalin kokeilu kentällä, joka kuuluu *toimintavaiheeseen*. Halusimme saada testattua materiaalin autenttisessa ympäristössä eli koulujen liikuntatunneilla. Kiviniemen (1999, 64–65) mukaan toimintatutkimuksen yhteisöllinen prosessi toteutuu silloin, kun tutkimuskysymykseen etsitään vastaus yhdessä yhteisön jäsenten kanssa. Ne ihmiset, joita tutkimus koskee, tulee ottaa mukaan tutkimushankkeen toteuttamiseen (Eskola & Suoranta 2014, 129). Tässä tapauksessa kyseessä ovat opettajat, jotka valitsevat liikuntatuntien sisällön. Etsimme tutkimukseemme opettajia, jotka opettivat liikuntaa 3. tai 4.-luokkalaisille. Osaan opettajista otimme itse suoraan yhteyttä sähköpostitse ja osan löysimme Facebookin Jotain todella uutta liikunnanopetuksessa -ryhmästä. Rajasimme opettajien määrän lopulta kahdeksaan opettajaan, vaikka kiinnostusta tutkimukseen osallistumiseen olisi ollut enemmänkin. Tutkimusjoukkoa rajatessamme otimme huomioon, että tutkimukseen osallistui sekä henkilöitä, joilla oli aikaisempaa kokemusta CrossFitista että niitä, joilla ei ollut ennestään kokemusta lajista. Kokemukseksi ei katsottu yksittäisillä testitunneilla käyntiä tai muuta toiminnallista kuntoilua. Lisäksi pidimme tärkeänä, että tutkittavien joukossa oli sekä miehiä että naisia ja eripituisia työuria omaavia opettajia. Kun nämä edellä mainitut ehdot täyttyivät ja alkoi tapahtua aineiston kylläntymistä eli saturaatiota, lopetimme aineistonkeruun kahdeksan haastattelun jälkeen. Uudet tapaukset eivät enää lopulta tuoneet tutkimusongelman kannalta mitään uutta tietoa. (Eskola & Suoranta 2014, 62.) Tutkimusjoukkomme on esitelty taulukossa 2.

**TAULUKKO 2.** Tutkimusjoukko.

Nimi (muutettu)	Sukupuoli	Koulutus	Työkokemus	CrossFit-tausta
Antti	mies	luokanopettaja, liikunta erikoistumisaineena	15 vuotta	Kyllä. Käynyt alkeiskurssin ja siihen kuuluvat 2 kuukautta.
Jukka	mies	luokanopettaja	6 vuotta	Ei ole. Harrastaa toiminnallista kuntoilua.
Mikko	mies	luokanopettaja, liikunta erikoistumisaineena	12 vuotta	Ei ole. Käynyt kerran testitunnilla.
Elina	nainen	luokanopettaja	1,5 vuotta	Kyllä. Harrastanut lajia 10 kuukautta.
Paula	nainen	ei koulutusta	7 vuotta	Ei ole.
Sara	nainen	luokanopettaja	10 vuotta	Kyllä. Harrastanut lajia 2 vuotta.
Netta	nainen	luokanopettaja	13 vuotta	Ei ole. Käynyt testitunneilla.
Salla	nainen	liikuntatieteiden maisteri, luokanopettaja	5 vuotta	Kyllä. Harrastanut lajia 4,5 vuotta.

Kerättyämme riittävän tutkimusjoukon haimme tutkimusluvut kaikkien tutkimukseen osallistuneiden opettajien kouluista. Osaan niistä tutkimusluvan myönsi rehtori ja osaan vaadittiin kunnan opetuspäällikön tai sivistysjohtajan lupa. Tutkimuslupa myönnettiin kaikkiin hakemiimme kouluihin. Koulut sijaitsivat Suomen etelä- ja länsiosissa. Jaoimme opetusmateriaalin tutkimukseen osallistuville opettajille sähköpostin välityksellä. Opettajat saivat oman aikataulunsa puitteissa kevään 2018 aikana lähteä kokeilemaan opetusmateriaalia kentällä.

Kokeilujakson jälkeen toukokuussa haastattelimme opettajia heidän näkemyksistään CrossFitin mahdollisuuksista koululiikunnassa. Haastattelujen tarkoituksena oli tutkia lähemmin tekemämme intervention vaikutuksia (Metsämuuronen 2006, 102). Nämä haastattelut olivat tutkimuksemme ensimmäisen syklin viimeiset vaiheet, joissa toteutunutta kokeilujaksoa *havainnoitiin* ja *reflektointiin* yhdessä opettajien kanssa. Havainnoinnilla tarkoitamme tässä tapauksessa käytännön kokeilussa ilmenneistä asioista keskustelua ja reflektoinnilla toiminnan kriittistä tarkastelua.

Haastattelu on käytetyin tiedonkeruumenetelmä laadullisessa tutkimuksessa (Eskola & Suoranta 2014, 86). Suomen kielessä haastattelu-sanalla tarkoitetaan tutkimuksen tiedonkeruutapaa, jossa

tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä kysytään heidän omia mielipiteitään tutkimuksen kohteesta ja vastaus saadaan verbaalisessa muodossa (Hirsjärvi & Hurme 2011, 41). Kun haluamme tietää, mitä henkilö ajattelee tai millaisia käsityksiä hänellä on, miksi emme kysyisi häneltä suoraan? (Eskola & Suoranta 2014, 86; Hirsjärvi & Hurme 2011, 11). Haastattelulla on monia etuja verrattuna muihin aineistonkeruumenetelmiin. Haastatteli pystyy tarvittaessa selventämään ja syventämään saatuja vastauksia haastattelun aikana ja näin saamaan haastateltavan tuottamaan lisää tutkimuskysymyksen kannalta merkityksellistä tietoa. Mikäli tutkittava aihe on uusi tai vähän tutkittu, voi tutkijan olla vaikea tietää etukäteen, mihin suuntaan haastateltava lähtee vastauksiaan viemään. Vastaukset voivat myös olla monitahoisia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 205.) CrossFit on lajina suhteellisen uusi eikä sitä ole käytetty laajassa mittakaavassa koululiikunnassa Suomessa, joten emme voineet tietää etukäteen, miten opettajien kokeilujaksot olivat sujuneet tai millaisia näkemyksiä heillä oli CrossFitin käytöstä liikuntatunneilla.

Toimintatutkimuksen käytetyin haastattelumuoto on teemahaastattelu (Huovinen & Rovio 2010, 110). Teemahaastattelu voidaan luokitella strukturoidun lomake- ja avoimen haastattelun välimuodoksi ja termi itsessään kertoo haastattelun oleellisimman asian eli toisin sanoen sen, että haastattelu keskittyy yksityiskohtaisten kysymysten sijaan etukäteen määriteltuihin teemoihin eli aihepiireihin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 208; Hirsjärvi & Hurme 2011, 48). Kaikki teema-alueet käydään haastateltavan kanssa läpi, mutta niiden järjestys ja laajuus vaihtelevat haastattelusta toiseen (Eskola & Vastamäki 2015, 29). Toimintatutkimuksessa tutkijan rooli on kahtiajakautunut ja tämä näkyy myös haastattelutilanteessa: tutkijan tehtävänä on eläytyä osallistujien kokemuksiin, mutta toisaalta ottaa etäisyyttä ja suorittaa tutkimustilanteen arviointia kriittisesti ja neutraalisti sekä rajata ja suunnata kysymyksenasettelua (Huovinen & Rovio 2010, 102). Tutkijan tulisi saavuttaa luottamuksellinen suhde kentällä toimiviin eli tässä tapauksessa opettajiin. Teemahaastattelu on hyvä osaltaan rakentamaan luottamusta, sillä se vapauttaa haastattelun tutkijan näkökulmasta ja antaa tutkittavien äänen paremmin kuuluviin. (Huovinen & Rovio 2010, 102; Hirsjärvi & Hurme 2011, 48.) Haastattelun tarkoituksena onkin kuvata maailmaa juuri tutkittavien omasta näkökulmasta (Bogdan & Biklen 2003, 95). Parhaimmillaan kenttävaihe on dialogista oppimista, joka pitää sisällään osallistujien tasavertaisen keskustelun, ongelmanratkaisun ja tiedonmuodostuksen (Huovinen & Rovio 2010, 102).

Tutkimuksen lopettaminen haastatteluihin ei olisi vielä ollut toimintatutkimusta, koska kehittämistyö olisi jäänyt kesken. Tutkimuksemme toinen sykli lähti käyntiin haastattelujen jälkeen. Tällöin alkoi uusi *suunnitteluvaihe*, jossa muokkasimme materiaalia aiemman vaiheen reflektoinnin

perusteella. Opettajien haastatteluista nousi esiin neljä erilaista teemaa, joihin saimme kehitysehdotuksen. Huovinen ja Rovio (2010, 104) painottavat, että tutkijan on oltava valmis ottamaan vastaan myös kritiikkiä, jotta uutta ymmärrystä voisi syntyä. Näiden kehitysehdotusten perusteella muokkasimme lopulliseen opetusmateriaaliin ensimmäisen tunnin sisältöä vähemmän jalkapainotteiseksi, lisäsimme yleispätevän tilankäyttösuunnitelman, enemmän leikkejä sekä musiikin käytön. Lisäksi laajensimme opetusmateriaalin ikähaitaria, sillä haastatteluissa tuotiin esiin se, että materiaali sopii hyvin myös vanhemmille oppilaille. Pääosin kehitysehdotukset olivat pieniä, mutta toteuttaaksemme reflektiovaiheen huolellisesti halusimme ottaa kaikki niistä huomioon opetusmateriaalia muokatessamme. Nämä kehitysehdotukset ovat oleellinen osa toimintatutkimusta ja siksi ne kuuluvat nimenomaan tutkimuksen toteuttamisesta kertovaan osioon, emmekä hae niillä vastauksia tutkimuskysymyksiimme, jolloin niiden paikka ei ole tulososiossa.

Toiseen sykliin kuuluva uusi *toimintavaihe* oli päivitetyn opetusmateriaalin julkaisu. Pyrimme opetusmateriaalilla siihen, että se olisi niin helppokäyttöinen ja selkeä, että kuka tahansa opettaja pystyy sen avulla toteuttamaan CrossFit-tyyppisiä liikuntatunteja. Opetusmateriaali (ks. liite 1 ja 2) julkaistiin maaliskuussa 2019, jotta se päätyisi mahdollisimman monen opettajan käsiin ja sitä kautta yleiseen käyttöön koululiikunnassa. Julkaisukanavina toimivat Liito Ry sekä Facebookin ryhmät Jotain todella uutta liikunnanopetuksessa ja Alakoulun aarreaitta. Liito Ry jakoi opetusmateriaalimme nettisivuillaan ja jäsenkirjeen mukana. Opetusmateriaali toimii esimerkkinä siihen, miten CrossFitia voidaan hyödyntää liikuntatunneilla, mutta erilaisia sisältöjä ja toteutustapoja on niin monta kuin on opettajiakin. Tämän opinnäytteemme yleisönä toimii tiedeyhteisö, mutta opetusmateriaalin julkaisu voidaan nähdä toisenlaisena raporttina tälle tutkimukselle, jonka kohteena ovat kentällä toimivat opettajat (Heikkinen & Rovio 2010, 127). Näin ollen opetusmateriaalin julkaisu on meidän tutkijoiden osuuden viimeinen vaihe, mutta toimintatutkimuksen sykli ei kuitenkaan pääty tähän. Julkaisun tarkoitus on saada toimintatutkimuksen spiraali jatkamaan kulkuaan, jolloin toteutuu myös toimintatutkimuksen jatkuvuus (Kiviniemi 1999, 67).

### 4.3 Aineiston analyysin kulku

Litteroimme haastatteluäänitteet kirjalliseen muotoon aina heti haastattelun jälkeen. Tällä tavoin haastattelut olivat tuoreena mielessä, ja tähän kehottavat myös Hirsjärvi ja Hurme (2011, 135). Toteutimme litteroinnin peruslitteroinnilla, jossa litteroidaan sanatarkasti puhuttu sisältö ilman täytesanoja sekä yksinkertaiset vuorovaikutuksen piirteet (Aineistohallinnan käsikirja 2017).

Ronkaisen ym. (2013, 119) mukaan tämä tarkkuus riittää, kun aineistoa analysoidaan sisältöjä luokittelemalla, teemoittelemalla tai käytettyjä ilmauksia kategorisoimalla. Kahdeksasta haastattelusta kertyi litteroitua aineistoa yhteensä 84 sivua käyttämällä riviväliä 1,5. Tekstitiedostojen alkuun kirjasimme haastattelun päivämäärän ja keston. Tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetin säilyttämiseksi muutimme litterointivaiheessa haastattelujen erisnimet peitenimiksi eli pseudonyymeiksi (Kuula 2015, 215). Näistä tuli kuitenkin esille haastateltavan sukupuoli. Tähän samaan yhteyteen kirjasimme myös haastateltavan koulutuksen, työkokemuksen ja mahdollisen CrossFit-taustan. Tämä helpotti aineiston analysointivaihetta ja nämä taustatiedot ovat myös Kuulan (2015, 218) mukaan tärkeä säilyttää aineiston ymmärtämiseksi. Anonymiteetin suojaamiseksi haastatteluaineistoista muutettiin kaikki paikkakuntien, henkilöiden ja tunnistettavien paikkojen nimet (Kuula 2015, 214).

Aloitimme aineiston analyysin lukemalla litteroidut haastatteluaineistot huolellisesti läpi useaan kertaan pitäen tutkimuskysymyksen koko ajan tarkasti mielessämme. Eskolan ja Suorannan (2014, 152) mukaan teemahaastattelussa teemat jäsentävät aineistoa jo etukäteen ja helpottavat lukemista. Aineistoa oli runsaasti, sillä halusimme haastatteluissa kysyä myös tekemäämme opetusmateriaaliin liittyviä kysymyksiä, jotta materiaali voitaisiin myöhemmin muokata julkaisua varten mahdollisimman hyväksi. Lisäksi kysyimme taustakysymyksiä, jotta saimme kokonaiskuvan opettajista sekä niistä oppilasryhmistä, joille tunnit pidettiin. Käytimme analysointivaiheessa Milesin ja Hubermanin (1994, 10–11) ohjeistusta aineistolähtöiseen laadulliseen sisällönanalyysiin, joka on Heikkisen ym. (2010, 89) mukaan toimintatutkimukselle ominainen tapa analysoida aineistoa. Aineistolähtöisessä eli induktiivisessa ajattelussa uutta tietoa luodaan havaintojen perusteella eli yksittäisten tapausten perusteella pyritään rakentamaan yleisiä johtopäätöksiä (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2010, 88–89).

Sisällönanalyysin tarkoitus on kuvata aineiston sisältöä sanallisesti. Tällöin tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117–119.) Milesin ja Hubermanin (1994, 10) mukaan aineistolähtöisen laadullisen aineiston sisällönanalyysi voidaan jaotella karkeasti kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on aineiston redusointi eli pelkistäminen, toinen vaihe liittyy aineiston klusterointiin eli ryhmittelyyn ja kolmas vaihe on abstrahointi eli käsitteellistäminen, joka tarkoittaa teoreettisten käsitteiden luomista. Vaiheet eivät ole selkeästi erotettavissa toisistaan vaan niiden työstäminen tapahtuu osittain limittäin. (Miles & Huberman 1994, 12.)



Aineiston redusointi tarkoitti tutkimuksemme kohdalla sitä, että aluksi karsimme aineistosta tutkimuskysymyksemme kannalta epäolennaiset kohdat pois (Miles & Huberman 1994, 11). Teimme tämän virke kerrallaan sen sijaan, että olisimme suoraan karsineet kokonaisia teema-alueita pois. Tällä tavoin pystyimme välttämään tutkimuskysymyksen kannalta mahdollisesti olennaisten vastausten häviämisen. Vaikka teema-alueen aihe ei olisikaan varsinaisesti liittynyt tutkimuskysymykseemme eli CrossFitin soveltuvuuteen koululiikunnan sisällöksi, vastauksissa saattoi silti esiintyä aiheeseen liittyviä ilmauksia. Lopulta meillä oli tutkimuskysymyksemme kannalta relevantti aineisto valmiina. Muutimme tutkimuskysymystämme kuvaavat alkuperäisilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi. Yhdestä alkuperäisilmauksesta eli sitaatista saattoi löytyä useampiakin pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistämiseen kuului myös samaa kuvaavien ilmaisujen alleviivaaminen samanvärisillä kynillä ja toisaalta erilaiset ilmaisut merkittiin eri väreillä. (Miles & Huberman 1994, 11.) Tästä voidaan puhua myös koodaamisena, joka Rubinin ja Rubinin (2005, 207–208) mukaan tarkoittaa samankaltaisten teemojen etsimistä tekstistä ja niiden merkitsemistä esimerkiksi omilla väreillään. Alla on havainnollistettu sitä, miten alkuperäisilmauksista etsittiin pelkistettyjä ilmauksia.

**TAULUKKO 3.** Esimerkki aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
”Et juurikin <u>tämmösten</u> motoristen perustaitojen kehittämiseen loistava konsepti.”	CrossFit on motoristen perustaitojen kehittämiseen loistava konsepti.
”Ja tässähän tulee sellaisia asioita, et <u>sun</u> pitää olla tietoinen, et <u>sulla</u> on kaks jalkaa ja kaks kättä ja miten sä niiden kans toimit. Et <u>tää</u> tukee <u>mun</u> mielestä sitä tosi hyvin.”	CrossFitissa tulee asioita, joissa täytyy olla tietoinen oman kehon ääripäiden hahmottamisesta ja miten niiden kanssa toimii. CrossFit tukee tätä hyvin.
”Että tavallaan siinä <u>yhes tunnis</u> tulee niitä kaikkia. Et sillain se on <u>semmonen tämmösten</u> fyysisten ominaisuuksien kehittämisen kannalta täyttä tykitystä <u>periaattees</u> se tunti. Koska jokainen juttu kehittää niitä.”	Yhdessä CrossFit-tunnissa tulee kaikki fyysiset ominaisuudet. CrossFit-tunti fyysisten ominaisuuksien kehittämisen kannalta täyttä tykitystä. Jokainen juttu CrossFit-tunnilla kehittää fyysisiä ominaisuuksia.

Aineiston toinen analysointivaihe klusterointi eli ryhmittely alkoi aineistosta koodattujen alkuperäisilmauksien huolellisella läpikäymisellä. Klusteroinnissa värikoodatut sitaatit ryhmiteltiin erilaisiin luokkiin, jotka olivat tutkimuskysymyksen kannalta merkittäviä. Luokitteluvaihtoehtona voi olla esimerkiksi tutkittavan ilmiön piirre tai ominaisuus. Näistä luokista muodostuivat alaluokat. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.) Ryhmittelyn ja yhdistelyn jälkeen nimesimme alaluokat kunkin luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Tällöin aineisto tiivistyi, koska yksittäiset ilmaisut sisällytettiin yleisempiin ilmaisuihin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124). Alapuolella olevasta taulukosta on nähtävissä, miten pelkistetyistä ilmauksista muodostuivat alaluokat.

**TAULUKKO 4.** Esimerkki aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä.

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
CrossFit on motoristen perustaitojen kehittämiseen loistava konsepti.	CrossFit kehittää motorisia perustaitoja.
CrossFitissa tulee asioita, joissa täytyy olla tietoinen oman kehon ääripäiden hahmottamisesta ja miten niiden kanssa toimii. CrossFit tukee tätä hyvin.	CrossFit tukee havaintomotorisia taitoja.
Yhdessä CrossFit-tunnissa tulee kaikki fyysiset ominaisuudet. CrossFit-tunti fyysisten ominaisuuksien kehittämisen kannalta täyttä tykitystä. Jokainen juttu CrossFit-tunnilla kehittää fyysisiä ominaisuuksia.	Kaikki CrossFitissa kehittää fyysisiä ominaisuuksia.

Lähtökohtana aineiston analysoinnissa on kehittää käsitteellisesti mielekkäitä ydinteemoja kerätystä aineistosta käsin, jolloin käsitteellisyys nousee aineistosta (Kiviniemi 2018, 83). Aineiston analyysin kolmas ja viimeinen vaihe oli abstrahointi eli käsitteellistäminen, jonka nähdään olevan jokseenkin päällekkäinen klusterointivaiheen kanssa. Abstrahoinnissa aikaisempia luokituksia pyritään yhdistelemään suuremmiksi kokonaisuuksiksi niin pitkään, kun se on aineiston sisällön näkökulmasta mielekasta. Alaluokkia yhdistelemällä muodostettiin yläluokkia ja näistä edelleen pääluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125.) Pääluokat nimettiin aineistosta nousevan ilmiötä kuvaavan aiheen mukaan eli sen mukaan, mitä näkökulmia opettajat toivat esiin puhuessaan CrossFitin soveltuvuudesta koululiikunnan sisällöksi. Abstrahointi nähdään prosessina, jossa tutkija rakentaa kuvauksen tutkimuskohteesta muodostamiensa käsitteiden avulla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127). Tutkimuksen tekemisessä on mukana tutkijan tulkinnat, jolloin aineiston analysointia voi kutsua tutkijan henkilökohtaiseksi konstruktioksi tutkittavasta ilmiöstä (Kiviniemi 2018, 83). Liitimme empiirisen aineiston teoreettisiin käsitteisiin, joista muodostuivat aineistoa kuvaavat teemat, jotka esitellään tarkemmin tutkimuksemme tulosluvussa. Alla oleva taulukko kuvaa abstrahointiprosessia, jossa on yhdistelty luokituksia suuremmiksi kokonaisuuksiksi, joiden avulla pyritään saamaan lopulta vastaus tutkimuskysymykseen.

**TAULUKKO 5.** Esimerkki aineiston abstrahoinnista eli käsitteellistämisestä.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
CrossFit kehittää motorisia perustaitoja.	Motoriset perustaidot	Fyysinen toimintakyky
CrossFit tukee havaintomotorisia taitoja.	Havaintomotoriset taidot	Fyysinen toimintakyky
Kaikki CrossFitissa kehittää fyysisiä ominaisuuksia.	Fyysinen kunto	Fyysinen toimintakyky

#### 4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka

Tutkimustoiminnassa on pyrittävä välttämään virheitä ja tehdyssä tutkimuksessa on aina arvioitava luotettavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi tapahtuu koko tutkimusprosessin ajalta aina tutkittavien valinnasta tutkimusraportin kirjoittamiseen saakka. Tutkimusraportissa tulisikin kertoa mahdollisimman tarkasti aineistonkeruun aikaisista ja sen jälkeisistä tapahtumista. Myös eettisyys on läsnä koko tutkimusprosessin ajan. (Eskola & Suoranta 2014, 210, 52.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan asema on keskeisempi verrattuna määrälliseen tutkimukseen ja toimintatutkimuksessa tutkijan asema nähdään vielä merkittävämpänä. Tästä syystä kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan täytyy jatkuvasti pohtia tekemiään ratkaisuja ja ottaa kantaa analyysin kattavuuteen ja tehdyn työn luotettavuuteen. (Eskola & Suoranta 2014, 20; 209.) Tutkimuksen luotettavuuteen liitetään käsitteet valideetti ja reliabiliteetti, jotka nähdään usein käyttökelpoisina pikemmin määrällisessä tutkimuksessa (Heikkinen & Syrjälä 2010, 148; Ronkainen ym. 2013, 129; Tuomi & Sarajärvi 2018, 160). Valideetti kuvastaa sitä, kuinka todenmukainen tutkimustulos on käytännöstä katsoen. Reliabiliteetti puolestaan kuvastaa sitä, kuinka samana tutkimustulos mahdollisesti pysyy, mikäli tutkimus toistetaan uudelleen. (Huttunen, Kakkori & Heikkinen 1999, 113.)

Toimintatutkimukseen nämä käsitteet eivät kuitenkaan sovi sellaisinaan. Reliabiliteetin käsite ei sovellu toimintatutkimukseen, sillä tutkimus perustuu interventioon, jolloin sama tulos ei edes periaatteessa ole saavutettavissa uudelleen. Tutkimuksen tulos ja ”totuus” sijoittuvat sen hetkiseen historialliseen, poliittiseen ja ideologiseen yhteyteen, jolloin uutta interventiota tehtäessä tilanne

olisi täysin eri. (Huttunen, Kakkori & Heikkinen 1999, 113–114; Heikkinen & Syrjälä 2010, 148.) Validiteetin käytön toimintatutkimuksessa tekee ongelmaksi se, että kyseinen käsite perustuu ajatukseen, että on olemassa erikseen tietävä subjekti eli tutkija, joka esittää väitteen ulkoisesta todellisuudesta eli objektista (Huttunen, Kakkori & Heikkinen 1999, 114). Sosiaalinen todellisuus rakentuu kuitenkin tulkinnoista, jolloin ”todellisuutta” ei voida tavoittaa (Heikkinen & Syrjälä 2010, 148).

Alun perin Steinar Kvale on ehdottanut toimintatutkimuksen kohdalla käytettävän validiteetin sijasta validointia. Validoinnin perusajatus on, että ymmärrys maailmasta tapahtuu vähitellen, jolloin se soveltuu toimintatutkimuksen prosessiluonteeseen. Tieto syntyy kielen perusteella tehtävistä tulkinnoista, jotka ovat ajallis-paikallisia ja historiallisia. Tulkintoja voidaan aina tulkita uudelleen, jolloin ”totuus” ei ole koskaan lopullisesti valmis. (Heikkinen & Syrjälä 2010, 149; Huttunen, Kakkori & Heikkinen 1999, 114.) Heikkinen ja Syrjälä (2010, 149) kuvaavat Kvalen ajatukseen perustuen viisi erilaista periaatetta, joilla arvioida toimintatutkimusta. Näitä ovat historiallinen jatkuvuus, reflektiivisyys, dialektisuus, toimivuus sekä havahduttavuus (Heikkinen & Syrjälä 2010, 149). Arvioimme tutkimustamme näiden periaatteiden pohjalta pohdintaosiossa.

Tutkimuksemme luotettavuuden kannalta näemme olennaisena tekijänä sen, että tutkijoita oli kaksi. Tutkijatriangulaatiossa saman tutkimuksen parissa työskentelee useampi tutkija, mikä tarkoittaa sitä, että tutkijat neuvottelevat sekä keskustelevat näkemyksistään suhteellisen paljon (Eskola & Suoranta 2014, 70). Tutkijatriangulaatiota ei nähdä ongelmattomana luotettavuuden kannalta, sillä tutkijoilla saattaa olla erilaiset näkemykset esimerkiksi tutkimuksessa käytettävistä metodeista (Tuomi & Sarajärvi 2018, 167). Olemme kuitenkin kokeneet tutkijatriangulaation enemmän voimaannuttavana tekijänä kuin tutkimuksen etenemistä haittaavana. Tähän on vaikuttanut se, että meillä oli tutkijoina samanlaiset ajatukset tutkimuksen eri osa-alueista ja menettelytavoista. Näin ollen tutkimusta koskevien yhteisten päätösten tekeminen oli sujuvaa. Toimintatutkimuksessa käytetään usein vertaisryhmää, jolla tarkoitetaan tutkijoiden muodostamaa ryhmää, jolla on yhteinen tarkoitus ja yhteiset tavoitteet (Rovio, Klemola, Lautamatti & Tiihonen 2010, 139). Me muodostimme oman vertaisryhmämme tässä tutkimuksessa. Vertaisryhmä on tutkijalle tila, jossa harjoitella akateemista pohdiskelua ja yhteiset keskustelut usein auttavat tutkimuksen etenemisessä. Tutkijaksi kasvaminen tapahtuu kysymällä, kuuntelemalla ja keskustelemalla. (Rovio ym. 2010, 139–142.) Vertaisryhmä on meidän tapauksessamme ollut yksi keskeisimpiä tutkimuksen etenemistä vauhdittavia tekijöitä. Sen lisäksi, että olemme pystyneet jakamaan työmäärää ja saamaan toisesta tukea tässä isossa projektissa, muodostamamme vertaisryhmä on auttanut

tutkimusaiheen syvällisessä tutkimisessa. Olemme keskustelleet kaikista heränneistä ajatuksista yhdessä, mikä on mahdollistanut toimintatutkimukselle tyypillisen reflektion kaikissa tutkimusvaiheissa. Moilasan (1999, 105) mukaan reflektiossa keskustelu on tärkeää, koska omien sitoumusten tunnistaminen edellyttää vaihtoehtoisia näkemyksiä.

Tutkimuksemme luotettavuutta lisää tutkimusjoukkomme (ks. taulukko 2), joka koostui kahdeksasta opettajasta. Laadullisessa tutkimuksessa ei yleensä pyritä tulosten yleistettävyyteen vaan aiheen syvälliseen ymmärtämiseen, mutta koemme tulosten kannalta tärkeänä sen, että ne muodostuivat kahdeksan eri opettajan haastatteluista. Tutkimusjoukkoomme kuului sekä miehiä että naisia, eripituisia työuria ja erilaisia tutkintotaustoja omaavia opettajia. Tutkittavien joukossa oli sekä CrossFit-taustaa omaavia että sellaisia, jotka eivät olleet koskaan kokeilleet lajia. Tulosten luotettavuuden kannalta on oleellista, että tutkimusjoukko koostui erilaisista ihmisistä.

Aineiston analyysin toteutimme erittäin huolellisesti aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Milesin ja Hubermanin (1994, 12) mukaan tutkimuksen analyysi on tärkeää dokumentoida selkeästi ja prosessinomaisesti, sillä se auttaa lukijaa ymmärtämään tehtyä tutkimusta paremmin. Emme pohjanneet analyysia teoreettiseen viitekehykseen vaan toteutimme sen puhtaasti aineiston perusteella. Avoimella käsittelytavalla säilytimme paremmin aineiston sisältämän uuden informaation tutkittavaa ilmiötä koskien. (Ahonen 1994, 123; Gröhn 1992, 18–19.) Eskola ja Suoranta (2014, 215–216) muistuttavat, että tutkija ei saa perustaa tulkintojaan vain satunnaisiin poimintoihin aineistosta. Pääluokkien luomiseen käytimme koko aineistosta nousseita alkuperäisilmauksia emmekä tyytyneet vain satunnaisten havaintojen tekemiseen.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on otettava huomioon, kuinka tarkasti tutkija on raportoinut tutkimuksensa eri vaiheita (Eskola & Suoranta 2014, 210). Tekemämme ratkaisut on kuvattu hyvin yksityiskohtaisesti, mikä lisää tulkinnan läpinäkyvyyttä ja antaa lukijalle mahdollisuuden tutkijan tekemien huomioiden ja tulkintojen arvioimiseen (Ahonen 1994, 131). Lisäksi laadullisen tutkimuksen yksi perusperiaatteista, joka mittaa tutkimuksen luotettavuutta, on se, että tutkimuksen tekoon on käytetty riittävästi aikaa (Tuomi & Sarajarvi 2018, 164). Oma tutkimuksemme kesti tammikuusta 2018 huhtikuuhun 2019, jonka jälkeen opetusmateriaalin käyttö toivottavasti vielä jatkuu opettajien toimesta. Toimintatutkimus on ajallisesti pitkä ja monivaiheinen prosessi, joten sen tarkka raportointi on tarkoituksenmukaista. Kiviniemen (2018, 85) mukaan prosessin kuvaaminen on tutkimuksen uskottavuuden kannalta keskeistä. Koemme, että edellä kuvatut seikat ovat toteutuneet tutkimuksessamme ja ne on tehty näkyväksi lukijalle.

Tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden takaa parhaiten hyvien tieteellisten menettelytapojen noudattaminen. Eettiset normit ovat osa tieteen sisäistä itseohjausta. (Kuula 2015, 30–32). Olemme pyrkineet tekemään eettisesti hyvän tutkimuksen noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Tarkastelemme tässä kohtaa eettisyyttä sellaisten kohtien osalta, jotka olivat tässä tutkimuksessa erityisen tärkeässä osassa. Tutkittavien vapaaehtoinen osallistuminen on Kuulan (2015, 87) mukaan ehdotonta ja tutkittavilla tulee olla aito mahdollisuus myös kieltäytyä osallistumisesta. Tutkimukseemme osallistuneet opettajat ilmoittivat itse halukkuudestaan osallistua tutkimukseen. Tutkittavien itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan vapaaehtoisuuden lisäksi sillä, että heille annetaan riittävästi tietoa tutkimuksesta (Kuula 2015, 61–62). Tästä syystä informoimme tutkimukseen osallistuvia henkilöitä etukäteen. Heille kerrottiin muun muassa perustiedot tutkimuksesta, sen toteuttajista ja mitä osallistuminen tutkimukseen käytännössä heidän kohdallaan tarkoitti. Kuulan (2015, 99–100) mukaan tämä muodostaa käytännössä suostumuksen sisällön. Haimme tutkimusluvut jokaisen opettajan koulun, sillä aineistonkeruu koulussa on kielletty ilman rehtorin tai viranomaisen lupaa. Tässä tapauksessa emme tarvinneet oppilaiden huoltajien lupia, sillä oppilailta ei kerätty tietoa eivätkä he olleet osa tutkimusjoukkoa. Tutkimukseen osallistuneiden itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa myös sillä, että tutkimuksen keskeyttämiseen tulee olla mahdollisuus (Kuula 2015, 107). Tutkimuksessamme kukaan ei tuonut ilmi haluavansa keskeyttää tutkimusta. Yksi suurimpia tutkimuseettisiä normeja on tunnistettavuuden estäminen (Kuula 2015, 201), jonka olemme toteuttaneet aineiston anonymisoinnilla; suorat tunnisteet poistettiin heti ja erisnimet muutettiin pseudonyymeiksi.

# 5 TULOKSET

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme tulokset. Tulosten tarkoituksena on vastata tutkimuskysymyksiimme, jotka ovat 1) Miten CrossFit soveltuu koululiikunnan sisällöksi opettajien kokemana? ja 2) Miten CrossFit soveltuu koululiikunnan sisällöksi David Kirkin asettamien kriteerien osalta? Luvussa 5.1 esittelemme opettajien haastatteluista nousseet teemat. Luvussa 5.2 tarkastelemme sitä, miten CrossFit täyttää David Kirkin koululiikunnalle asettamat kriteerit. Ensimmäinen alaluku käsittelee CrossFitin soveltuvuutta koululiikunnan sisällöksi käytännön kautta ja toinen alaluku tarjoaa teoreettisen näkökulman aiheeseen.

## 5.1 CrossFitin soveltuvuus koululiikunnan sisällöksi opettajien kokemana

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme tulokset ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta. Haastatteluaineistoista nousi aineistolähtöisen laadullisen sisällönanalyysin avulla lopulta esiin kuusi erilaista pääluokkaa eli teemaa. Teemat on nimetty ilmiötä kuvaavan aiheen mukaan eli sen mukaan, mitä näkökulmia opettajat toivat esiin puhuessaan CrossFitin soveltuvuudesta koululiikunnan sisällöksi. Olemme pyrkineet muodostamaan käsitteellisesti mielekkäät teemat, jotka ovat: opetussuunnitelma, kaikille soveltuva, toteutettavuus, monipuolisuus, oppilaita motivoiva sekä fyysinen toimintakyky. Aineistolähtöisyyden vuoksi emme kokeneet mielekkäänä luokitella näitä enää suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Seuraavaksi tarkastelemme muodostuneita teemoja tarkemmin. Teemoista mikään ei noussut muita tärkeämmäksi ja niiden järjestys on tutkijoiden valitsema. Kunkin teeman kuvaamisen yhteydessä teemaa on peilattu koululiikuntaa ja kyseistä teemaa koskevaan teoreettiseen ja tutkimustietoon. Hyödynnämme teemojen kuvaamisessa suoria haastattelulainauksia, jotka lisäävät tulkinnan läpinäkyvyyttä.

### 5.1.1 Opetussuunnitelma

Opetussuunnitelma toimii koulun kasvatus- ja opetustyön perustana (Opetushallitus 2019b). Lain mukaan oppilaalla on oikeus saada opetussuunnitelman mukaista opetusta ja ohjausta koulupäivänsä aikana (Perusopetuslaki 1998/628 § 29). Opetussuunnitelma asettaa opettajaa velvoittavia normeja (Kalaja & Koponen 2017, 556), mutta samalla se toimii myös opettajan



työkaluna opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa (Koivula, Laine, Pietilä & Nordström 2017, 257). Liikunnassa opetettavien sisältöjen tulisi olla linjassa opetussuunnitelman kanssa (Kalaja & Koponen 2017, 559). Näin ollen CrossFitin tulisi osaltaan vastata opetussuunnitelman velvoitteisiin, jotta sitä voitaisiin ylipäättään käyttää koululiikunnan sisältönä. Useampi aineistosta nousseista pääluokista sopii liikunnan opetussuunnitelmaan, mutta tuomme tässä esiin sellaiset asiat, joissa opettajat selvästi puhuivat nimenomaan opetussuunnitelmasta. Opettajista Mikko ja Sara mainitsivat, että CrossFitin pitäisi olla sisältönä liikunnan opetussuunnitelmassa, vaikka voimassa olevassa opetussuunnitelmassa ei enää mainita muita lajeja kuin uinti (Jaakkola 2017, 162; Kalaja & Koponen 2017, 559; Opetushallitus 2014, 148; 274; 434).

*Hmm, no mun mielestä tämmönen pitäis olla ehdottomasti melkein Opsista lähtevä, että tätä olis lapsille. (Mikko)*

*Suhteessa sit muihin (koululiikuntalajeihin), niin ilman muuta tälle voi olla se oma paikkansa, opetussuunnitelmassa, mihin nyt ei enää mitään lajeja laitetakaan. (Netta)*

Uudessa liikunnan opetussuunnitelmassa on mainittu fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmä Move! Sen tavoitteena on tukea oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kannustaa omasta fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Move! uudistaa monella tapaa koulujen käytäntöjä oppilaiden fyysisten tekijöiden mittaamisen ja seurannan osalta. (Huhtiniemi 2017, 367.) Move!-mittauksissa arvioidaan oppilaan toimintakykyä kuudella eri osa-alueella kahdella eri luokka-asteella (5. ja 8.-luokalla) (Opetushallitus 2016). Move!-järjestelmän tavoitteena onkin auttaa oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn merkitys terveydelle ja jaksamiselle. Move! korostaa toimintakyvyn mittaamisen pedagogista merkitystä. Move!-mittausten tulokset eivät saa opetussuunnitelman mukaan vaikuttaa oppilaan arviointiin millään tavalla. (Huhtiniemi 2017, 369–370.)

Move!-mittauksessa yhtenä testiliikkeenä on kyykistys, johon tarvittavien nivelten liikkuvuutta pidetään keskeisenä lasten ja nuorten toimintakyvyn kannalta. Kyykistys mittaa koululaisen normaalia anatomista liikkuvuutta alaselän ja lonkan alueella. Sitä tarvitaan arkielämän kaikessa liikkumisessa ja istuvan elämäntavan ennaltaehkäisemisessä. (Jaakkola, Sääkslahti, Liukkonen & Iivonen 2012, 78; 111.) Istuva elämäntapa on WHO:n mukaan yksi suurimmista terveysriskeistä länsimaista. Suomalaiset lapset ja nuoret viettävät istualtaan tai makuultaan yli puolet hereilläoloajastaan. (LIKES 2018, 19.) Laitimassamme opetusmateriaalissa kyykky oli yksi tärkeimmistä liikkeistä ja se on CrossFitin keskeisin liike (CrossFit Inc 2019b, 104–110; 171).

Opettajista Sara ja Salla mainitsivat haastatteluissa sen, kuinka kyykky on hyvää harjoitusta Move!-mittauksia varten. Puolet opettajista kertoi huomanneensa, että kyykky on oppilaille hyvin haastava liike. Tämä on linjassa sen kanssa, että Move!-mittausten perusteella lasten ja nuorten toimintakyky on heikolla tasolla, erityisesti liikkuvuuden osalta (Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018, 18). Vuoden 2018 Move!-mittauksissa hyväksyttyyn kyykkyasentoon ei päässyt 16% pojista ja 9% tytöistä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018).

*Ja sitten kun ajatellaan toi Move!-mittaus, niin siinähan on se kyykky ja näille tuleville vitosille oli oikein hyvää treeniä tämä kyykky. (Sara)*

*Sanoin niille, että vitosluokalla kun tulee ne Move!-mittaukset, et siellä katotaan kans teidän kyykkyä. Että teille on sitten jo tuttu juttu tämä. (Salla)*

*Kyykky on ihan äärimmäisen hankala ja just se, että ottaa kipeää moneen paikkaan. Mikä musta on ihan kamalaa, kun se on niin luonnollinen liike. (Salla)*

Liikunnanopetuksen tehtävänä on tukea fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä (Opetushallitus 2014, 148; 273; 433). Toimintakyvyllä tarkoitetaan fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä edellytyksiä selvitä erilaisista arkielämään kuuluvista perustoiminnoista. Hyvä toimintakyky on yhteydessä hyvinvointiin. (THL 2019a.) Sara toi esiin sen, että CrossFit harjoittaa toimintakyvyn kaikkia osa-alueita opetussuunnitelman mukaisesti. Fyysisen toimintakyvyn lisäksi parin kanssa tehtävät harjoitteet vastaavat sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteisiin. CrossFit mahdollistaa myös psyykkiseen toimintakykyyn liittyviä pätevyyskokemuksia, kun oppilaat huomaavat konkreettisesti oman kehittymisensä.

*No ajatellaan nyt fyysiset perustaidot, mitä opetussuunnitelman sanoo. Psyykkiset ja sosiaaliset, niin kyllähän ne kaikki tulee tässä. Tehdään parin kanssa ja harjoitellaan yhdessä. – – Sitten sekin jo, että tehdään joku raskaampi amrappi ja ne huomaa, että hei mä jaksoinkin tai mä osasin. Viimeksi mä en osannut tätä, mut nyt mä osasin. Et se on niin tosi äkkiä palkitsevaa. (Sara)*

Suomalaista liikunnanopetusta on pitkään ohjannut lajilähtöinen lähestymistapa, jossa liikuntaa opetetaan lajeina ja lajien kautta. Tähän liittyvät lajien standardit, suoritustekniikat ja niiden oikeaoppisuus sekä tarkat säännöt. (Koski 2017, 98.) Uusimmassa opetussuunnitelmassa on kuitenkin siirrytty lajilähtöisestä opettamisesta perustaitojen opettamiseen (Opetushallitus 2016). Tämä on ollut iso muutos verrattuna aikaisempiin opetussuunnitelmiin. Opettajat tiedostavat kyseisen muutoksen aiheuttavan hämmennystä opettajien keskuudessa. He kokivat saaneensa

CrossFitista apuja siihen, miten opettaa uuden opetussuunnitelman mukaisesti, koska CrossFit perustuu ajatukselle perusliikuntataitojen harjoittamisesta.

*Että mun mielestä se, että nykyään, nykyajan liikunnassa, niin opettajat tuntuu olevan vähän hukassa. Että miten tätä uutta opetussuunnitelmaa nyt opetetaan. Niin tässä olis yks semmonen hyvä. Et sieltähän nämä tulee. Tässä on niitä perusliikuntataitoja.* (Sara)

*– – vähän ehkä semmosena herätyksenä itellekin, että jos tuota uutta Opsiakin miettii niin, että kun lähetään sitten varsinaisesti lajeista vähän pois ja enempi kaikenlaista taitojen sitä harjoittamista ja muuta. Niin tää on juuri sellaista. Mikä tukee montaa lajia.* (Antti)

### 5.1.2 Kaikille soveltuva

Liikuntatunneilla oppilasryhmät koostuvat erilaisista yksilöistä, joilla on erilaisia kiinnostuksen kohteita ja innostus liikuntaa kohtaan vaihtelee (Huovinen & Rintala 2017, 411). Oppilaiden liikunnallinen kokemuspohja, fyysinen kunto ja motoriset perustaidot ovat nykyään hyvin erilaisia (Koivula, Laine, Pietilä & Nordström 2017, 268). Heterogeenisten ryhmien vuoksi liikuntakasvatuksessa on kiinnitettävä erityistä huomiota opetuksen yksilöllisyyteen ja jokaiselle oppilaalle tulisi tarjota mahdollisuus onnistumiseen ja uusien taitojen oppimiseen. Opettajan tehtävänä on eriyttää opetusta niin, että siinä otetaan huomioon jokaisen oppilaan erilaiset lähtökohdat ja tarpeet. (Huovinen & Rintala 2017, 411.) Eriyttäminen on kaiken opetuksen pedagoginen lähtökohta (Koivula, Laine, Pietilä & Nordström 2017, 268). Suomalaisen koulujärjestelmän toimintakulttuurin yksi peruserätyksistä on sukupuolten tasa-arvo (Opetushallitus 2014, 28). Kaikilla tutkimukseemme osallistuneilla opettajilla oli opetettavanaan sekaryhmä. Lähes kaikissa tekemissämme haastatteluissa tuotiin esille se, miten CrossFit oli soveltunut hyvin koko heterogeeniselle oppilasryhmälle riippumatta oppilaiden kunto- ja taitotasosta, koosta tai iästä.

*Oli se laji mikä tahansa, niin mun mielestä tää on semmonen liikuntamuoto, mihin oppilas pääsee aika helposti sisään. Ja sit just se, että sä voit sillä sun omalla tasolla toteuttaa sitä, niin ehkä tukee sitä, että oppilas voi ajatella, että tää on hieno juttu.* (Mikko)

*Vahvasti siis sitä justiin, että se on mahdollista kaikille. Että ei sun tarvi olla huippukunnossa, kun sä voit treenata tolla tavalla.* (Netta)

*Joo, ja mulla on sit siellä erittäin ylipainoinen oppilas. Niin sitten sen skaalaamisen kanssa on pitänyt olla tarkkana. Ja että siinä hetkessä sitten neuvoi. Et sitten tuli*

*hänellekin tosi hyvä kokemus näistä kaikista ja tsemppas ihan älyttömän hyvin. Että vaikka niistä, et on tosi paljon ylipainoa, niin todella hyvin pääsi tekemään. (Sara)*

*Ehkä pikemmin vahvasti sitä, et se voi sopia kaiken ikäisille. (Elina)*

Koululiikunnan avulla voidaan joko saavuttaa tai estää kolmea psykologista perustarvetta: pätevyyden, autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 161). Nämä muodostavat itsemääräämisteorian ytimen (Ryan & Deci 2017, 10). Jos oppilas kokee näitä tunteita liikuntatuntien aikana, oppilaat viihtyvät tunneilla ja panostavat itsensä kehittämiseen. Mikäli näitä kokemuksia ei synny, motivaatio liikuntaa kohtaan heikentyy. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 161.) Pätevyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta omista kyvyistään ja niiden riittävydestä erilaisissa tehtävissä sosiaalisessa ympäristössä (Ryan & Deci 2017, 11). Yksi pätevyyden osa-alue on fyysinen pätevyys, johon liittyvät ihmisen kokemukset fyysisistä ominaisuuksistaan, kunnostaan ja liikuntataidoistaan (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 134). Liikunnallinen pätevyys on ihmisen kokemus edellytyksistään onnistua liikkumista vaativissa tehtävissä. Koululaisten kohdalla se tarkoittaa kokemusta omasta liikuntakyvykkyydestä ja -taidoista sekä luottamusta omaan suoriutumiseen liikkumista vaativissa tehtävissä. Yleisesti ottaen suomalaiset lapset ja nuoret kokevat itsensä liikunnallisesti päteviksi. Korkeimmat kokemukset liikunnallisesta pätevyydestä olivat nuorimmassa ikäluokassa (11-v.), pojilla ja eniten liikkuvilla. (Polet, Laukkanen & Lintunen 2019, 77–78.) Koettu pätevyys vaikuttaa siihen, omaksuuko ihminen fyysisesti aktiivista elämäntapaa (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 135). Lisäksi se on yhteydessä sisäiseen motivaatioon liikuntatunnilla (Sas-Nowosielski 2008, 139) ja aikomukseen olla liikunnallisesti aktiivinen (Taylor, Ntoumanis, Standage & Spray 2010, 113). Antti ja Elina kertoivat, että CrossFitin käyttö liikuntatunneilla oli innostanut myös arat ja heikommat oppilaat liikkumaan. Elina uskoi tähän olleen syynä sen, että CrossFit tarjosi pätevyydenkokemuksia myös sellaisille oppilaille, jotka eivät välttämättä saa niitä palloilusta tai voimistelusta, jotka ovat yleisiä koululiikunnassa käytettäviä liikuntamuotoja.

*Niin ne oli kyllä tosi innostuneita myös tästä. Vähän yllätyinkin sillä lailla, kuitenkin on oppilaita munikin luokalla, jotka ei oo kauheen helppo saada sillain mukaan, et on aika arkoja kokeileen ja isot erot luokassa osaamisen suhteen. Niin kaikki oli tosi kivasti kyllä mukana siinä. (Antti)*

*Et siellä ei välttämättä oo parhaita ne, jotka on kaikissa palloilulajeissa tai voimistelussa. Toki voimistelusta nyt näky siellä, et jos oli voimistelussa hyvä, niin oli näissäkin kauheen taitava. Mutta sitten siellä, se sitten tsemppas jotenkin niitä heikompia liikkujia vaikka. (Elina)*

Nykykäsityksen mukaan liikuntapedagogiikalla pyritään tukemaan lasten ja nuorten myönteisen minäkäsityksen rakentumista tarjoamalla kaikille osallistujille mahdollisuus pätevyyden kokemuksiin erilaisten liikkumismuotojen ja -tehtävien avulla (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 15). Opettajien tulisi kiinnittää omiin opetusmenetelmiinsä erityistä huomiota, sillä oppilailla on tapana muodostaa osa minäkäsityksestään vertaamalla itseään muihin (Lintunen 2007, 154). Oppilaat saavat suotuisia liikuntakokemuksia, kun liikuntatunneilla korostetaan itsevertailua ja yrittämistä sosiaalisen vertailun sijaan (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 290). Oppilaiden psyykkisen turvallisuuden kannalta mielekkäitä organisointitapoja ovat sellaiset työskentelymuodot, joissa oppilas ei tahtomattaan joudu yksin muiden katseiden kohteeksi (Opetushallitus 2016). Antti ja Elina kertoivat CrossFitin olevan hyvä tapa ehkäistä sosiaalista vertailua, koska siinä jokainen keskittyy omaan suoritukseensa eikä vertailulle ole aikaa. Antin mukaan ”tekemisen meininki” oli vaikuttanut positiivisesti ja innostavasti oppilaisiin.

*Mut sitten siinä päivän treenissä, kun kaikki oli yhtä aikaa liikkeellä, niin se jotenkin ruokki sitä hommaa, että siinä oikein ei voinut keskittyä niihin toisten juttuihin vaan piti tehdä sitä omaa. Ja sit kauhee meininki, kun oli siinä päällä, niin se jotenkin veti mukaan ne eri lailla siihen. (Antti)*

*Ja sit siinä tosiaan ei tarvi tuijottaa sitä, että mitä se kaveri tekee. Tai sä et pystykään tuijottaa, kun sun pitää keskittyä siihen ittees. (Elina)*

Autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä. Koetun autonomian määrä ratkaisee sen, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. (Ryan & Deci 2017, 10–11.) Autonomiaa korostavassa liikunnanopetuksessa oppilailla on merkittävästi valinnanvapauksia ja päätösvaltaa liikuntatuntien harjoitusten suhteen, he voivat vaikuttaa niiden toteutukseen ja lisäksi heillä on mahdollisuus valita harjoitteita oman mielenkiinnon ja taitotason mukaan (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 291). Autonomian puute on oppilaiden mielestä yksi eniten epämieluisuutta aiheuttava tekijä koululiikunnassa (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 79). Kaikille avoimessa liikunnassa jokainen osallistuja voi toimia yksilöllisesti ja omaan tahtiinsa, tarjolla on erilaisia vaihtoehtoja liikkumiseen ja toiminnassa huomioidaan osallistujien ikä, terveydentila ja sukupuoli (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 218–220). Mikon mukaan CrossFitin hyvä puoli on se, että siinä jokainen voi tehdä oman taito- ja kuntotasonsa mukaan. Jukan mielestä se on yksi syy siihen, miksi CrossFit toimii hyvin liikuntatunneilla.

*Ne oli kyllä tosi innoissaan. Ja tossahan on se hyvä puoli, et jokainen voi tehdä sillä omalla intensiteetillä sitä hommaa. Et sit siinä on nää muutamat, jotka on tosi liikunnallisia ja haluaa aina pusertaa loppuun asti homman, niin nehän veti ittensä ihan piippuun niillä tunneilla. Ja sit osa teki enemmän semmosena filistelyhommana sitten, kävi jokaisella pisteellä tai teki kaikki liikkeet jokaisella tunnilla, mutta ei sitten tehnyt kyykkyä vaikka niin syvässä tai jotain tämmöstä. (Mikko)*

*Ja sillainhan noissa kävi noissa teidän treeneissä ja tunneissakin sitten, että kun saa tehdä omaan tahtiin, niin toiset tekee hitaasti ja toiset menee nopeempaa. Toiset veti ihan piippuun. (Jukka)*

*Ne kuitenkin saa tehdä noi lapset just omalla tavallaan niitä juttuja ja omaan tahtiinsa. Niin sikskin se toimii mun mielestä hyvin tuolla tunneilla. (Jukka)*

Liikunnan vaikutusta hyvinvointiin ei voida kiistää ja sen vaikutukset nähdäänkin lähes poikkeuksetta myönteisinä (Ojanen & Liukkonen 2017, 219). Liukkosen, Barkoukisen, Wattin ja Jaakkolan (2010, 303–305) kuudennen luokan oppilaille tekemän tutkimuksen mukaan muun muassa autonomian ja sosiaalisen yhdenmukaisuuden nähtiin vähentävän lasten kokemaa ahdistusta ja lisäävän viihtymistä koululiikunnassa. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa yksilön pyrkimystä etsiä kiintymyksen, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta toisten kanssa sekä luontaista tarvetta kuulua ryhmään, olla hyväksytty ja saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta (Ryan & Deci 2017, 11). Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden nähdään vaikuttavan sisäiseen motivaatioon (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 160), joka ilmenee oppitunneilla esimerkiksi oppilaiden viihtymisenä, yrittämisenä, keskittymisenä, sitoutumisena harjoitteluun ja lisääntyneinä kyvykkyyden kokemuksina (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 192). Haastattelemamme opettajat olivat kokeneet tunnit ryhmää yhdistävänä tekijänä. Sara sanoi kokeilujakson olleen yhteisöä kannatteleva juttu. Jukka kertoi, että hänellä tet-harjoittelussa olleet kahdeksaluokkalaiset pojat olivat halunneet osallistua myös CrossFit-harjoitteiden tekemiseen niiden pitämisen sijasta.

*Jotenkin sitten tää oli myös semmonen yhdistävä juttu. Että kun oli sitten niin kauheen kipeet jalat siitä kyykystä niin mä olin sitten, että no joo, mä tiedän. Et tää oli mun mielestä tosi semmonen yhdistävä ja yhteisöä kannatteleva juttu. (Sara)*

*Sitten mulla oli yhdellä tunnilla kaks tetti-poikaa tosta yläkoulusta mukana. Kasiluokkalaaisia jätkiä. Niin ne kasiluokkalaiset jätkätkin veti täysiä ne oppitunnit mukana. Sit mä laitoin vähän niinku ne sinne vetämään, mut ne ei sitten enää vetänytkään sitä vaan ne halus itte osallistua. Tehdä niinku mukana. (Jukka)*

### 5.1.3 Toteutettavuus

Asianmukaiset tilat ja välineet nähdään turvallisen ja järkevän liikunnanopetuksen perusedellytyksenä, mutta tästä huolimatta useat liikunnanopettajat ovat tutkimuksissa kertoneet tiloihin, välineisiin tai resursseihin kuuluvien epäkohtien kuormittavan eniten heidän työtään ja aiheuttavan työtytymättömyyttä. Sisäliikuntatilojen ja varusteiden riittämättömyys ovat yleisimpiä epäkohtia. Liikunnanopettajat kokevat raskaana siirtymiset eri liikuntapaikkojen ja koulun välillä ja tähän lisäksi yhdistyvät kiire ja välineistä huolehtiminen. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 109; Salin, Huhtiniemi & Hirvensalo 2017, 575.) Opetusmateriaalimme tunnit oli suunniteltu niin, että niiden pitämiseen tarvitaan vain sellaisia välineitä, jotka varmasti löytyvät jokaisesta koulusta. Mikko ja Paula kertoivat myös pitäneensä osan oppitunneista ulkona. Mikko mainitsi CrossFitin hyvänä puolena tarvittavien välineiden vähäisyyden.

*Ei täs matskussa ei ollu mitään semmosta, mitä ei tavallisissa kouluissa ois. (Paula)*

*Ja me tehtiin osa ulkonakin. Että tota pystyy noita tekeen ihan hyvin ulkonakin. (Paula)*

*Se onkin tän hyvä puoli. Et kun koulut on niin eri tilanteissa kaikkien liikuntamateriaalien suhteen, että jossain on hirveen hyvät varastot kaikkee matskua ja nekin koulut, missä mä oon ollut ennen tätä, nii siellä on ollu taas hirveen eri tilanne kuin täällä. Että ei sulla oo läheskään niin monipuolisia välineitä koululla. (Mikko)*

Liikuntatuntien organisointiin on kiinnitettävä erityistä huomiota, sillä se vaikuttaa merkittävästi oppimiseen ja turvallisuuteen. Etukäteen suunniteltu tunnin organisointi antaa enemmän aikaa varsinaiselle liikkumiselle, kun turha välineiden tai oppilaiden siirtely vähenee. Lisäksi hyvin mietitty organisointi auttaa oppilaita oppimaan tehokkaammin. (Sääkslahti 2017, 283.) Liikunnanopettajien päivittäisiin työtehtäviin kuuluu varsinaisen opetuksen lisäksi muun muassa liikuntapaikoille kulkeminen, suunnittelutyö, tilojen varaaminen ja oppilaiden valvonta. Lisäksi liikunnanopettajat osallistuvat esimerkiksi liikunnallistamishankkeisiin ja järjestävät erilaisia urheilutapahtumia. Opetuksen turvallisuudesta vastaaminen on myös tiivis osa liikunnanopettajan arkea, sillä välineiden ja telineiden kunnossapito kuuluu liikunnanopettajan työtehtäviin. Hyvä organisointikyky näyttäisi näin ollen korostuvan liikunnanopettajan työssä. (Salin, Huhtiniemi & Hirvensalo 2017, 566–569.) Haastateltavat toivat esille, että CrossFit-tyyppisten tuntien pitäminen oli organisoinnin näkökulmasta tehty helpoksi.

*Sehän oli hyvä tässä matskussa ja muutenkin sillä tavalla, että siihen tavaroiden kускаamiseen ja semmoseen ei mee ihan ylettömästi aikaa. Niinku tässä nyt ei todellakaan mennyt. (Antti)*

*Se (CrossFit) on niin helppo ottaa käyttöön. (Sara)*

#### 5.1.4 Monipuolisuus

Liikunnan monipuolisuus lapsuudessa on tärkeää terveyden, kasvun ja kehittymisen, elinikäisen liikuntaharrastuksen sekä huippu-urheilun näkökulmasta (Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018, 127). Lisäksi se on edellytys motoristen taitojen ja hyvien liikuntataitojen kehittymiselle (Tammelin 2017, 58). Liikunnan monipuolisuus tarkoittaa muutakin kuin erilaisten taitojen harjoittamista tai eri lajien harrastamista. Liikunta on monipuolista, kun sitä harrastetaan riittävästi, ympärivuotisesti ja se kuormittaa tasaisesti kaikkia elinjärjestelmiä; hengitys- ja verenkiertoelimistöä, tuki- ja liikuntaelimistöä ja hermolihasjärjestelmää. Lisäksi siinä huomioidaan eri kehon osien tasainen kuormittaminen. Useamman eri lajin harrastaminen ei takaa monipuolisuutta, jos kaikki lajit kuormittavat samaa elinjärjestelmää. Yksikin laji voi tarjota monipuolisen kokonaisuuden. Tärkeää on tehdä monipuolisia harjoitteita ja kuormittaa kaikkia elinjärjestelmiä ja kehon osia. (Terve koululainen 2019; Terve urheilija 2019.) Kaikkien motoristen perustaitojen, fyysisten ominaisuuksien ja kehon osien kehittäminen on tärkeää riippumatta siitä, tuleeko lapsesta urheilija vai ei tai mikä hänen päälajinsa on (Finni & Mäenpää 2019). Sallan mukaan CrossFit-tunnit ovat hyviä koululiikunnassa, sillä CrossFitissa harjoitettavia fyysisen toimintakyvyn kaikkia kymmentä osa-aluetta pyritään koululiikunnassa harjoittamaan ympäri vuoden eri lajeilla. CrossFitin avulla pystytään toteuttamaan samaa monipuolisuutta, jota yleensä koululiikunnassa toteutetaan monilajisuudella.

*Hyviä tunteja koululiikuntaan, koska näitä samoja asioitahan me täällä yritetään harjoittaa näillä tenavilla ympäri vuoden. Vähän laji vaan vaihtuu, mutta kuitenkin samoja ominaisuuksia. Niitä kaikkia CrossFitin kymmentä periaatetta. (Salla)*

Liikunnan monipuolisuus vaikuttaa myös motivaatioon, sillä monipuolista liikuntaa on mukava harrastaa eikä siihen kyllästy helposti (Tammelin 2017, 58). Harjoittelun vaihtelevuus vaikuttaa innostumisen ilmapiiriin (Finni & Mäenpää 2019). Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 79) tutkimuksessa tärkeänä liikuntatuntien mieluisuuteen vaikuttavana tekijänä oppilaat mainitsivat opetuksen monipuolisuuden. Liukkosen ja Jaakkolan (2017a, 293) mukaan monipuoliset ja vaihtelevat tehtävät synnyttävät oppilaille positiivisia kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä. Myös liikunnan opetussuunnitelman mukaan liikunnanopetuksen tulee olla monipuolista (Opetushallitus



2014, 149; 273–274; 434). Haastatelluista opettajista Sara kertoi, että hänen mielestään CrossFitia tulisi käyttää koululiikunnassa, koska se on monipuolinen laji. Myös viisi muuta opettajaa mainitsivat haastatteluissa CrossFitin olevan monipuolista ja siksi sen sopivan koulun liikuntatunneille.

*Kyllä mun mielestä ihan ehdoton (CrossFit koululiikunnassa). Jo se, että siinä tulee, kun se on niin monipuolinen. Ei nyt just tuu heti semmosta mieleen, joka olis samalla lailla monipuolinen. (Sara)*

*– – mut meillä noi sisäliikuntatilatkin on vähän semmoset, että sit kun me siinä yhdessä mennään, varsinkin jos on kaks ryhmää, niin täytyy keksiä mahdollisimman monipuolista tekemistä. Niin se CrossFit antaa mulle siihen mahdollisuuden. (Jukka)*

*Monipuolisuus. Se nyt tulee ekana mieleen. Monipuoliset liikuntamuodot ja just se, että yritetään antaa oppilaalle se semmonen positiivinen kokemus. (Mikko)*

Nykykäsityksen mukaan taidot eivät ole toisistaan riippumattomia vaan kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Keskushermostossa on yleisiä motorisia ohjelmia, jotka vastaavat useista samankaltaisista taidoista. (Schmidt & Wrisberg 2005, 132–133.) Harjoittaessamme tiettyä taitoa valitsemme keskushermostosta ohjelman, joka on lähimpänä harjoitettavaa taitoa. Kun hyödynnetään aiemmin opittuja taitoja siirtovaikutuksen kautta, voidaan puhua yleisistä motorisista ohjelmista. Mitä enemmän keskushermostossa on monipuolisia yleisiä motorisia ohjelmia, sitä todennäköisemmin löytyy ohjelma, joka on lähellä uutta harjoitettavaa taitoa. (Jaakkola 2010, 93.) Monipuolisen harjoittelun avulla pystytään luomaan ja vahvistamaan keskushermostoon useita erilaisia motorisia ohjelmia ja niitä vastaavia suoritusmalleja. Vaikka harjoittelisimme itsellemme täysin uutta tehtävää tai taitoa, se ei hermostollisesti kuitenkaan ole täysin uusi, mikäli keskushermostosta löytyy taitomalli, jota hyödyntää uuden taidon oppimisessa. Monipuolisten harjoittelukokemusten nähdään näin ollen muodostavan suuren osan motorisesta lahjakkuudesta eli oppimispotentiaalista. Tästä syystä monipuolisten harjoitusärsykkeiden tarjoaminen nähdään keskeisenä lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa. Lapsuuden ja nuoruuden aikainen monipuolinen harjoittelu luo tiheän hermoverkoston, jota myöhemmin siirtovaikutuksen kautta hyödynnetään kaikessa liikkumisessa. (Jaakkola 2010, 101.) Jukan ja Paulan mielestä CrossFit tukee montaa lajia. Paulan mukaan CrossFitissa yhdistyvät monet asiat, joita lapset tarvitsevat useissa liikuntalajeissa.

*Elikä tää aika pitkälti tuo monta lajia yhteen. Ja tässä on paljon perusteita sille, että tää yhdistää monta asiaa, joita lapset tarvii monessa liikuntalajissa. (Paula)*

*Niin tää on juuri sellaista. Mikä tukee monta lajia. (Antti)*

Monipuolisuus on tärkeää myös kilpaurheilun kannalta, sillä se mahdollistaa vakaan ja pitkäjänteisen kehittämisen (Finni & Mäenpää 2019). Fraser-Thomas, Côté ja Deakin (2005, 28) viittaavat useisiin tutkimuksiin, joiden mukaan lasten liian aikainen erikoistuminen yhteen lajiin vaikuttaa lapsiin negatiivisesti. Negatiivisia seurauksia ovat muun muassa liiallinen harjoittelu, loukkaantumiset, nautinnon kokemisen väheneminen, yleistaitojen kehittymisen vaikeutuminen, loppuun palaminen, masentuminen, omanarvontunnon heikkeneminen ja kilpailun pelkääminen (Fraser-Thomas, Côté & Deakin 2005, 28). Leppäsen (2017, 81–82) mukaan yksipuolinen ja vähäinen liikkuminen johtaa heikkoon liikehallintaan, joka on nuorilla yhteydessä liikuntavammariskin lisääntymiseen. Varhaisella erikoistumisella ei ole merkitystä menestymisen kannalta ja monilajisuus on hyväksi silloinkin, kun tavoitteena on päästä huipulle jossakin lajissa (Salasuo, Piispa & Huhta 2015). Monilajisuus on kuitenkin aikataulusyistä usein mahdotonta jo yläkouluiässä (Aarresola 2016, 89). Seuratoimintaan osallistumisen nykytilannetta kuvaavat seuraavat piirteet: seuratoimintaan tullaan mukaan keskimäärin 6–7-vuotiaana, suurin osa osallistuu kilpailutoimintaan, valtaosa omaa kilpailullisia tavoitteita, päätös yhteen lajiin keskittymisestä tehdään keskimäärin 9-vuotiaana ja seuraharrastaminen lopetetaan keskimäärin 11-vuotiaana (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 49). Tiirikaisen ja Konun (2013, 41) mukaan monipuolinen ja lajirajoja rikkova harrastustoiminta voi innostaa nuoria ja sitä kautta turvata tulevaisuuden liikunta-aktiivisuuden säilymisen, vaikka nuori päättäisikin lopettaa päälajinsa harrastamisen.

### *5.1.5 Oppilaita motivoiva*

Perusopetuksen keskeisenä tehtävänä on tarjota oppilaille edellytykset elinikäiseen oppimiseen (Opetushallitus 2014, 19). Liikunnanopetuksen kannalta tavoitteen saavuttamiseksi nähdään tärkeänä yksittäisillä liikuntatunneilla koetut positiiviset kokemukset (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 130; Huovinen & Rintala 2017, 411). Motivaatio ilmenee liikunnanopetuksessa monin eri tavoin: osa oppilaista pyrkii antamaan kaikkensa; toiset eivät jaksa innostua mistään. Liikunnanopettajan yksi keskeisimmistä haasteista on heterogeenisten ryhmien motivointi ja erityisesti oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 130; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 290.)

Motivaation on todettu näkyvän käyttäytymisessä kahdella eri tavalla. Se toimii ikään kuin polttoaineen tavoin saaden meidät toimimaan tietyllä innokkuudella, toisaalta se suuntaa käyttäytymistämme tiettyyn suuntaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017c, 131.) Liikuntamotivaatiolla

tarkoitetaan niitä tekijöitä, jotka säätelevät yksilön liikuntakäyttäytymistä. Liikuntamotivaation on myös todettu ennustavan liikunnallista elämäntapaa. (Polet, Laukkanen & Lintunen 2019, 77; 82.) Liukkosen ja Jaakkolan (2017c, 131) mukaan liikuntaan hyvin motivoitunut oppilas pyrkii antamaan kaikkensa liikuntatunneilla, harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla ja valitsee myös muussa elämässään liikunnallista elämäntapaa tukevia toimintatapoja. Näin ollen koululiikunnassa olisi ensisijaisen tärkeää pyrkiä motivoimaan oppilaita, jotta he omaksuisivat liikunnallisen elämäntavan, joka on myös kansanterveyden kannalta tärkeää (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 43). Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ja poikien liikuntaharrastamisen tärkeimmät motiivit ovat Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 63) mukaan halu olla fyysisesti hyvässä kunnossa, liikunnan vaikutukset ulkomuotoon, harjoittelusta nauttiminen ja ystävien tapaaminen. Kaikki opettajat toivat haastatteluissa ilmi sen, miten CrossFitin käyttö liikuntatunneilla oli selvästi motivoinut oppilaita. Tämä näkyi muun muassa aktiivisena ja innokkaana tekemisenä.

*Ja kyllä oppilaat vaan siitä innostuu, vaikka se vois jostain toisesta kuulostaa hullulta. Siinä kun kahdeksan minuuttia otettiin vähän spurtteja ja kyykättiin ja muuta, niin osa oli aivan hapoilla ja ne oli, että vähän siistii. (Jukka)*

*Oppilaathan oli tosi innoissaan koko jakson ajan. (Mikko)*

*Siis lapset oli tosi aktiivisia ja innokkaita. Et oikeen itteekin sillä tavalla yllätti se. (Netta)*

Opettajien mukaan lapset olivat pitäneet erityisesti AMRAP-harjoitteista, jotka toimivat jokaisella oppitunnilla lyhyenä ja intensiivisenä harjoituksena. AMRAP on lyhenne sanoista “as many rounds/reps as possible” eli niin monta kierrosta/toistoa kuin annetussa ajassa on mahdollista (Behrens 2017). Olimme ohjeistaneet opettajia, että 7–10 minuuttia on sopiva aika, oppilaat eivät saa nähdä kuluvaan aikaa ja opettaja voi lyhentää tai pidentää harjoituksen kestoa oppilaiden jaksamisen mukaan. Jokainen oppilas saa suorittaa AMRAP-harjoitusta omaan tahtiinsa. Kaikki työskentelevät saman ajan ja jokainen saa itselleen sopivan harjoitusvasteen. Jos lapsi saa itse päättää harjoitusmuodon ja suoritustehon, hän liikkuu luontaisesti oikealla tavalla itselleen sopivalla intervallimenetelmällä (Kalaja 2017, 175). Antti kertoi huomanneensa, että oppilaita motivoi jo pelkästään se, kun heille sanottiin, että harjoituksella on jokin tietty aika. Antin mukaan pienetkin asiat voivat vaikuttaa motivaatioon.

*Et ihan tommonen tavallinen, missä sai tehdä ja sit ikään kuin tehtiin aikaa vastaan, niin ne tykkäs niistäkin. (Paula)*

*Mutta noista amrapeista ne erityisesti tykkäs. (Sara)*

*Mutta se, että ei oikeestaan ees tienny, että miks ei oo tehny aikaisemmin sillain, mut mä jotenkin koen tuon, että se on oppilaille oikeesti tosi tärkeä asia semmonen, että on joku tuommonen treeni ja sillä on tietty mitta. Mä en jotenkin ajatellut sitä, että se pelkästään toimii semmosena motivointina. Ei tarvi sanoo mitään muuta, kun että nyt on seittämän minuuttia, kymmenen minuuttia aikaa, niin on okei okei. – – Että aika pieniä asioita, mitkä vaikuttaa tämmöseen motivaatioon. (Antti)*

Liikuntapedagogiikassa motivaatioilmasto liitetään toiminnan yksilöllisesti koettuun sosioemotionaaliseen ilmapiiriin, joka ohjaa toiminnan tavoitteita. Motivaatioilmastossa korostuvat tehtävä- tai minäsuuntautuneisuus. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162.) Motivoinnin kannalta opettajan on tärkeä ymmärtää, ettei hän pysty suoraan vaikuttamaan oppilaiden liikuntamotivaatioon, mutta hän voi vaikuttaa liikuntatilanteiden sosiaaliseen ilmapiiriin, joka edistää sisäisen motivaation syntymistä. Tähän vaikuttavat kaikki pedagogiset ja didaktiset ratkaisut, joita opettaja työssään tekee. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 292–293.) Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tapahtuu keskinäistä sosiaalista vertailua ja monesti oppilaiden mielenkiinto on suoritusten lopputuloksissa. Minäsuuntautunut ilmasto on yhteydessä ahdistuneisuuteen liikuntatilanteissa, alhaiseen liikuntamotivaatioon sekä alhaiseksi koettuun liikunnan tärkeyteen terveydelle. (Liukkonen, Barkoukis, Watt & Jaakkola 2010, 297.) Minä- ja tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto eivät ole toistensa täysiä vastakohtia ja liikuntatunneilla nämä ilmastotyypit voivatkin vuorotella. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa kilpailullisuus on hyvin keskeinen elementti, mikä ei liikunnallisesti taitavien oppilaiden motivaatiota haittaa, mutta mikäli minäsuuntautunut ilmasto dominoi opetusta, vähemmän taitavilla oppilailla korostuvat edellä mainitut negatiiviset tekijät. Tästä syystä opetuksessa tulisi kuitenkin korostaa enimmäkseen tehtäväsuuntautuneisuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 292; Jaakkola 2010, 121.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa opettaja eriyttää opetusta, kannustaa uuden oppimiseen, parhaansa yrittämiseen ja omissa taidoissa kehittymiseen. Lisäksi oppilaiden autonomiaa vahvistetaan muun muassa tarjoamalla mahdollisuus asettaa itselle sopivia tavoitteita. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu myös yhdessä tekeminen. Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on todettu olevan yhteys niin sisäiseen motivaatioon, viihtymiseen, fyysisen aktiivisuuden intentioon kuin myös liikuntataitojen oppimiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 291–292; Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 163–165.) Opettajien haastattelujen perusteella CrossFit oli edesauttanut tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston toteutumista. Antti oli huomannut oman roolinsa merkityksen erityisesti pienempien oppilaiden

kohdalla. Opettajalta tuleva “tsemppaus” on yksi tapa edesauttaa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Osa opettajista vahvasti oppilaiden autonomiaa antamalla heille päätäntävaltaa erilaisissa harjoituksissa sekä eriyttämällä opetusta.

*Et sillä tavalla ehkä semmonen, minkä huomas tossa, että vetäjältä vaatii semmosta, että sitä ei voi ihan semmosena virkamiehenä tuota vetää. Tavallaan, varsinkin pienemmät oppilaat, niin ne kaipaa semmosta, että niitä hulluna siinä tsemppaa ja sitä semmosta ja musiikkia. (Antti)*

*– – Ja ne keksi sitten mukavasti omia liikkeitä sinne (laddereihin). Ja oli tosi motivoituneita. (Sara)*

*Et sit tommonen pari- tai ryhmäjuttu ja sä annat niille vapauksia päättää, miten ne sen treenin tekee. Ja kuitenkin ne tekee ne samat asiat, mitä siinä kuntopiiris. Niin se nostaa sitä motivaatiota huomattavasti. (Salla)*

*Toki joku kuperkeikka esimerkiksi tässä ekassa, kun kaikkihan ei sitä osaa, niin sitten mä yritin sitä motivoida, että mene vaikka kyljen yli, että ihan sama, miten te pyöritte, kunhan te nyt vaan teette, kunhan te pääsette eteenpäin siinä. (Jukka)*

Lyyran, Heikinaro-Johanssonin ja Palomäen (2018, 92) mukaan oppilaat kokevat tärkeäksi liikuntatuntien hauskuuden ja luokan hyvän ilmapiirin. Hauskuuden lisäksi yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyyden tunne ovat tavoitteita, joita oppilaat arvostavat koululiikunnassa. Sosioemotionaaliset taidot ovat kaikille oppilaille tärkein tavoiteosa-alue. (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2018, 92–93.) CrossFit Kids -konsepti perustuu hauskan liikunnallisen tekemisen ympärille (CrossFit Kids 2019; Eich 2013, 3). CrossFit Kids -tunneilla tärkein osuus on leikki, koska se tarjoaa parhaan mahdollisuuden kiinnittyä harjoitteluun ja terveelliseen elämäntapaan pitkällä tähtäimellä ja lisäksi se saa lapset jatkamaan harrastusta. Leikki suhteutetaan lasten ikätasoon, mutta jokainen CrossFit Kids -tunti päättyy leikkiin. (Gary & Widman 2015, 63.) Siksi myös opetusmateriaalissamme jokaisen oppitunnin päätteeksi oli jokin leikki. Leikki on lapsen tapa oppia ja siinä lapsen sosiaaliset, henkiset, emotionaaliset ja fyysiset taidot kehittyvät (Piers & Landau 1982, 11). Erilaiset sääntöleikit ja pelit kuuluvat kouluikäisten lasten keskeisiin leikkeihin, sillä he ovat leikkijöinä aktiivisia osallistujia, jotka vaativat tarkasti sääntöjen noudattamista (Airas & Brummer 2003, 175). Leikin tärkeys tuli ilmi myös haastatteluissamme, sillä moni opettaja kertoi leikin toimineen motivoivana tekijänä lapsilla. Leikin ja yhteisen tekemisen avulla myös raskaammaksi koetut tehtävät olivat mielekkäämpiä.

*Mut et kyllä lapset tykkää ja kun nää tulee kuitenkin niin hyvin sen leikin kautta. (Jukka)*

*Näin että niin paljon liikettä leikin varjolla ja just se, että huomas, et se parijuttu motivoi hirvittävästi. (Salla)*

*Ja toi tarjotinhippa, niin siitä ne tykkäs. (Sara)*

*Loppuleikki oli silloin ekalla kerralla niitä kyykkyjä, se oli kiva, ne tykkäs siitä. Ja sitte siinä ei kukaan valittanu kyykystä mitään, että on raskasta tai. Kun siinä on se leikki. (Salla)*

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa kykyä toimia sujuvasti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Lisäksi siihen liittyvät sosiaalinen aktiivisuus ja osallistuminen sekä yhteisyyden ja osallisuuden kokemukset. (Kokkonen 2017, 186.) Sosiaalinen toimintakyky on osa liikunnan opetussuunnitelmaa. Siihen liittyvät tavoitteet ovat toiminnan ja tunneilmaisun säätely, vastuunoton ohjaus ja erilaisten yhteistyötaitojen tukeminen. (Opetushallitus 2014, 149; 274; 434.) Motivoinnin näkökulmasta opettajan on tärkeää korostaa oppilaiden välistä yhteistyötä liikuntatunneilla, sillä se edesauttaa suotuisaa tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 295). Haastattelujen mukaan erityisesti pareittain tehtävät harjoitteet olivat toimineet liikuntatunneilla ja olleet selvästi oppilaita motivoivia.

*Paritehtävät selvästi motivoi. – – Mutta mä kysyinkin, että no mitä mä sanon tytöille, että mitä mieltä te ootte näistä tunteista, niin kyllä ne oli, että kuus kautta viis jee! Että joo, tykkäsivät. (Salla)*

*– – se viimeinen paritreenikerta, niin siitä ne oli aivan liekeissä ja niistä kaikista jutuista. – – ne oli motivoituneita siihen hommaan. (Salla)*

*Ja tuosta pari-amrapista tykkäs. – – ja kyllä siinä sitten ne tsemppaa ihan eri lailla. (Sara)*

### *5.1.6 Fyysinen toimintakyky*

Fyysinen toimintakyky on liikunnan opetussuunnitelmassa hyvin keskeisessä osassa. Suurimpana liikuntapedagogiikan haasteena tulevaisuudessa on turvata riittävä fyysinen toimintakyky, jotta ihminen selviää itsenäisesti jokapäiväisestä elämästä (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 19). Fyysiseen toimintakykyyn liittyvät fyysinen kunto sekä motoriset taidot (Jaakkola, Sääkslahti, Liukkonen & Iivonen 2012, 8–9). Näiden lisäksi myös havaintomotoriset taidot ja kehon hahmottaminen kuuluvat fyysiseen toimintakykyyn (Opetushallitus 2016). Fyysinen kunto tarkoittaa tekijöitä, joita yksilö tarvitsee toteuttaakseen fyysisesti aktiivista elämäntapaa. Fyysisen kunnan osa-alueita ovat muun muassa notkeus, koordinaatio ja lihasvoima. Motoriset perustaidot

kehittävät suotuisaa toimintakykyä yhdessä fyysisen kunnon kanssa. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot. (Jaakkola, Sääkslahti, Liukkonen & Iivonen 2012, 8–9.) Havaintomotoristen taitojen avulla oppilas hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan. Havaintomotoriset taidot toimivat perustana motoristen taitojen oppimiselle. (Opetushallitus 2016.) Tekemissämme haastatteluissa fyysinen kunto, motoriset perustaidot ja havaintomotoriset taidot nousivat vahvasti esille. Kaikki opettajat kertoivat huomanneensa oppilaiden heikentyneen tason kaikissa fyysisen toimintakyvyn osa-alueissa.

*Koska siis nykyään ja siinäkin ajas, mitä ite on koululiikuntaa opettanu. Niin lasten kunto ja tavallaan myös semmonen motorinen kyvykkyys, hahmotuskyky et tavallaan, et sä ees hahmotat sun kropan vaikkapa ääripäät. Ja tavallaan sen, että miten sun kroppa toimii, mitä sillä voi tehdä. Niin se on supistunu ihan hirveesti. (Netta)*

*Tämä on toinen, mikä se oman kropan hallinta ja koordinaatio tämän päivän lapsille, niin se on taas, jos mä sanon, et se on se yks kolmasosa, joka on ihan pihalla. Että ihan tommoset perus karhukävelyt niin osa vetää käsillä eteenpäin jalat raahaa peräs. Ja semmosia mitä ajattelis, että näähän on ihan piece of cake, lasten juttuja. (Salla)*

Yleisesti tarkasteltuna lasten ja nuorten kuntoerot ovat kasvaneet ja fyysinen kunto on heikentynyt. Polarisaatiokehitys on jo huolestuttavalla tasolla. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 116–117; Huotari, Nupponen, Laakso & Kujala 2010, 746.) Voimakkaaseen polarisoitumiseen hyvä- ja huonokuntoisiin tulisi kiinnittää huomiota, sillä osa liikkumattomista nuorista on jo niin huonossa fyysisessä kunnossa, että se haittaa heidän jokapäiväisiä toimiaan ja koulussa jaksamista (Kalaja & Kalaja 2007, 237). Samaan aikaan nuorten fyysinen aktiivisuus on viime vuosina lisääntynyt (LIKES 2018, 16). Fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä huolimatta tapahtuvaa kuntotason heikkenemistä voidaan selittää arjen toimintojen ja liikuntaharrastusten muuttumisella vähemmän rasittaviksi (Palomäki-Heikinaro-Johansson 2011, 117; Nupponen 2010, 7). Opettajista Salla kuvaa hyvin ajankohtaista polarisaatioilmiötä.

*Keskikasti on vähentynyt ja sitä ollaan sitten jompaakumpaa ääripäätä. (Salla)*

Sara kertoo huomanneensa oppilailla haasteita erityisesti kyykyssä, punnerruksessa ja vatsalihaksissa, myös paljon urheilevilla pojilla. Vatsalihasten heikkous on ristiriidassa tutkimustulosten kanssa, joiden mukaan suomalaisten nuorten keskivartalolihaksissa on tapahtunut hienoista parannusta istumaannousutestillä mitattuna (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 116; Huotari ym. 2010, 741). Pojilla ylävartalovoima on heikentynyt viimeisten vuosikymmenien aikana

merkittävästi (Huotari ym. 2010, 741), mikä tukee Saran huomiota siitä, että osa oppilaista ei jaksakaan tehdä punnerrusta. Myös alavartalon voimantuotto on heikentynyt molemmilla sukupuolilla, mutta erityisesti pojilla (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 44). Tämä näkyy Sallan mukaan kyykyssä, joka on oppilaille raskas ja kivulias liike. Sallan mielestä kehonpainokyykyyn haastavuus kertoo oppilaiden tämän hetkisestä fyysisestä kunnosta.

*Niinku siihen kyykkyyn, koen että se on tosi haasteellinen. Samoin vatsalihakset, ne on ihan olemattomat. Alkaa olla näillä, että ei oikeen tahdota liikkua, niin vatsalihakset on tosi huonot. Ja mul on sellasia jääkiekkoilijapoikia, joilla on tosi heikot vatsalihakset. Niitä ei harjoteta. (Sara)*

*Ja punnerrus, niin välttämättä sitäkään hanskata. Että sitten siitä tulee semmonen mato. (Sara)*

*Sitten sitä kyykytekniikkaa kun tehtiin niin siellä tuli paljon sitä, että ai ai raskasta ja ottaa kipeää ja se mun mielestä kertoo hyvin tän hetken koululaisten fyysisestä kunnosta ylipäätään. (Salla)*

Kyykyyn suorittaminen oli lähes kaikkien opettajien mielestä vaikeaa lapsille, vaikka Maussin (1973, 77) mukaan liike on lapselle luontainen. Kyykyyn suorittaminen vaatii liikkuvuutta, sillä siihen vaaditaan lonkan koukistajien, polven ojentajien, takareisien, pohkeiden ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. Lisäksi kyykky mittaa nilkan ja pohjealueiden nivelten liikelaajuutta. (Opetushallitus 2019c.) Kyykky on hyvin keskeinen toiminnallinen liike, jota tarvitaan jokapäiväisissä fyysisissä toiminnoissa (Eich 2013, 2). Tästä syystä kyykky olisi tärkeää säilyttää luontaisena asentona läpi elämän (Mauss 1972, 77). CrossFitissa kyykky on hyvin olennainen osa harjoittelua (Glassman 2002a, 3; CrossFit Inc 2019b, 104). Salla toi haastattelussa esiin sen, miten lasten kyykyt paranivat selvästi jo muutaman oppitunnin aikana.

*Yllätti se, miten vaikee se kyykky on lapsille. (Elina)*

*Sitten ruvettiin harjoitteleen kyykkyä, niin mukamas kaikki osaa kyykätä. Eihän ne oikeesti osaa vaan se on enemmän sitä selän taivuttelua eikä jalat tee mitään. (Jukka)*

*Niin sitten taas vielä oli kiva, että näkee sen, että lapsethan kehittyy tosi nopeesti, niin ne näytti ihan eriltä ne kyykyt. (Salla)*

Opettajat kokivat CrossFitin toimivan hyvin oppilaiden fyysisen kunnan kehittämisessä. Sallan mukaan jokainen CrossFit-tunnilla tehtävä harjoite kehittää fyysisiä ominaisuuksia. Saran mukaan CrossFit kehittää lihaskuntoa, joka on tärkeää erityisesti arjessa. Antin mukaan CrossFit toimii sekä treeninä että toimintaindikaattorina, joka näyttää, kuinka toimintakykyisiä oppilaat ovat liikkumisen



suhteen. Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011, 76) mukaan kunnon kohottaminen on toiseksi tärkein tekijä, kun puhutaan koululiikunnan kiinnostavuudesta oppilaiden näkökulmasta. Fyysisen kunnon arviointi voi tukea liikunnalliseen elämäntapaan kasvamista, jos oppilas ymmärtää, mitä merkitystä ja hyötyä arvioitavalla asialla on hänelle ja kokee sen kannustavana sekä huomaa voivansa kehittyä siinä (Opetushallitus 2016). Antti oli oppilaidensa kanssa puhunut CrossFit-tuntien yhteydessä fyysisen kunnon kehittämisestä ja tarjonnut erilaisia tapoja kehittää omia heikkouksia. Antti uskoo CrossFitin olevan kannustava väline fyysisen kunnon kehittämisessä.

*Että tavallaan siinä yhes tunnis tulee niitä kaikkia. Et sillain se on semmonen tämmösten fyysisten ominaisuuksien kehittämisen kannalta täyttä tykistystä periaattees se tunti. Koska jokainen juttu kehittää niitä. (Salla)*

*Ja kun se (CrossFit) on niin niitä perusliikuntataitoja. Sä jaksat istua, sä jaksat seistä, jos sulla on sitä perus lihaskuntoa. (Sara)*

*Ja mä nään ton just semmosena, et se olis semmosena, et ihan näillä pienilläkin oppilailla, lapsilla, semmosena toiminta tai se ois aika hyvä indikaattori siitä, että kuinka toimintakykyisiä ne on liikkumisen suhteen. Että tietysti se toimii treeninä, mut kyl me vähän siittäkin puhuttiin, että siis yleisesti, muutenkin ollaan puhuttu, niin siis tämmösestä kuntoon liittyvistä asioista ja miten sitä voi kehittää ja kaikkee tämmöstä. Ja sitten jos nää tuntuu hankalilta jotkut liikkeet ja muuta, että mitä vois sitten treenata. Toivottavasti ihan semmonen kannustava siinä. (Antti)*

Motoriset taidot ilmaisevat hermoston ja lihasten yhteistoimintakykyä. Toisin sanoen fyysisten ominaisuuksien olemassaololla ei ole tarvetta koululaisen arjessa, mikäli hänellä ei ole taitoa hyödyntää näitä ominaisuuksia. Tästä syystä motoristen perustaitojen merkitys on ehdoton, sillä ne luovat perustan kaikelle liikkumiselle, harrastustoiminnalle ja vaikuttavat myös liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen. (Kalaja 2017, 172–173.) Motorisilla taidoilla on lisäksi yhteyksiä lapsen kognitiivisiin taitoihin, terveystekijöihin ja psykologiseen hyvinvointiin sekä fyysiseen aktiivisuuteen myöhemmällä iällä (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 49). Itkosen, Lehtosen ja Aarresolan (2018, 18) mukaan lasten motoriset perustaidot ovat heikentyneet viimeisten vuosien aikana. Rintalan, Sääkslahden ja Iivosen (2016, 54) tutkimuksessa 3–10-vuotiaista lapsista kukaan ei hallinnut kaikkia taitoja jokaisen kriteerin osalta. Tämä on huolestuttavaa, sillä motoriset perustaidot tulisi hallita jo ennen kouluikää (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 49) ja mikäli lapset eivät opi laajaa kirjoa motorisia perustaitoja, kapenevat heidän mahdollisuutensa osallistua myöhemmin erilaisiin liikunta- ja urheilumuotoihin (Jaakkola 2017, 161). Sekä tytöillä että pojilla on tapahtunut heikkenemistä liikkumistaitoja ja liikkeiden yhdistelyä mittaavassa

koordinaatiotestissä (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 45). Opettajien haastattelujen perusteella CrossFit on hyvä laji motoristen perustaitojen kehittämiseen.

*Se on varmaan sillä lailla kyllä hyvä juttu ja puolustaa paikkaansa, koska se on kuitenkin sitä ihan perusliikkeitä kaikki nää loikat ja kaikki tämmöset. Se, että tietysti lapsesta riippuen, et sitten jos on vaikka nelosluokkalainen tai vaikka vitosluokkalainen oppilas ja se on tosi semmonen liikkumaton, niin se kynnys on paljon suurempi tehdä kaikkia näitä. Niin siinä mielessä, eihän se tietenkään pelkästään tää sitä pelasta, mutta tavallaan se, että jos tän tyyppistä ja siitä saa ideoita ja se vähän leviää muutenkin ehkä liikunnanopetukseen, niin mä uskon, että siitä oikeesti on hyötyä tosi paljon. (Antti)*

*Et juurikin tämmösten motoristen perustaitojen kehittämiseen loistava konsepti. (Netta)*

*Mutta ehkä sillä tavalla, että täähän tukee just sitä lapsen öö, kun mehän koitetaan nyt vahvistaa niitä liikunnallisia perustaitoja ja muita, niin tässähän tulee just kaikki ne esimerkiksi. (Paula)*

*Siitä näkökulmasta, että kehitetään niitä motorisia perustaitoja. Nii täähän pureutuu siihen, on semmonen täsmäisku. (Salla)*

Netta toi haastattelussa esille myös motorisen oppimisen ongelmat ja niiden yhteyden muihin oppimisvaikeuksiin. Useat tutkimukset puoltavat hänen havaintojaan. Asuntan, Viholaisen ja Ahosen (2017, 423) mukaan motorisen toiminnan säätelyn pulmat ilmenevät joko karkea- tai hienomotorisissa taidoissa tai molemmissa yhdessä. Pällekkäisyys eri kehitysvaikeuksien, oppimisvaikeuden ja lukivaikeuden kanssa vaihtelee eri tutkimuksissa, mutta yhteys niissä on kuitenkin selkeä (Blank, Smits-Engelsman, Polatajko & Wilson 2011, 61). Jotta ongelmat eivät pääsisi lapsella kasaantumaan, tulisi erilaiset tukitoiminnot aloittaa mahdollisimman nopeasti. Opettaja pystyy omalla toiminnallaan tukemaan motorista oppimista. (Asunta, Viholainen & Ahonen 2017, 427; 430.) Tehtäväsuuntautuneiden menetelmien nähdään tukevan motorista oppimista, kun uusien taitojen oppiminen on lapselle haasteellista (Blank ym. 2011, 77). Netan mielestä opetusmateriaaliin sisältyneet perusvoimistelut, joissa tehtiin esimerkiksi erilaisia eläinliikkeitä, ovat omiaan tukemaan motorisista vaikeuksista kärsiviä oppilaita.

*Ja tavallaan nehän (motoriset taidot) korreloi tosi useasti oppimisvaikeuksien kanssa, niinku karkeamotoriikka. Tossakin, kun tehtiin esimerkiksi näitä erilaisia tapoja liikkua, niin oli niinku todella haastavaa. (Netta)*

*Ja sitten lapsilla, joilla on isosti niitä ongelmia ja oppimisvaikeuksia, niin se tosiaan näkyy myös siinä kaikessa motoriikassa. Ja sit heidän kanssaan, et mitä enemmän pääsis tekemään tämmösiä, niin se olis tosi hyvä juttu. (Netta)*

Moni opettajista kertoi huomanneensa oppilaiden havaintomotorisissa taidoissa vaikeuksia. Havaintomotoriikka pitää sisällään ne taidot, joilla ihminen hahmottaa oman kehonsa ja sen eri osat suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan. Havaintomotoriset taidot kehittyvät kokemusten ja ympäristön vuorovaikutuksen kautta. (Numminen 2005, 60.) Vickersin (2007, 2) mukaan laajasti ajateltuna havaintomotoriikka tarkoittaa havaitsemisen, päätöksenteon eli ongelmanratkaisun ja toiminnan kokonaisuutta. Näin ollen mikä tahansa liikuntasuoritus on havaintomotorinen kokonaisuus (Jaakkola 2010, 57). Havainnointi on oppimisen edellytys, sillä harjoittelun aikana saatu uusi tieto havainnoidaan aktiivisesti keskushermostoon, jossa oppimisprosessi jatkuu hermoverkkojen kehittymisenä. Mitä tiheämpiä taitoja kuvastavat hermoverkot ovat, sitä tarkempi mielikuva tehtävästä on ja oppilaalle aukeaa mahdollisuus oppia lisää. (Jaakkola 2010, 57–58.) Havaintomotoriset taidot toimivat pohjana motoristen perustaitojen oppimiselle (Opetushallitus 2016). Opettajien mukaan CrossFitissa esiintyy paljon sellaisia harjoitteita, jotka kehittävät havaintomotorisia taitoja.

*Mut kyllä esimerkiksi tavallaan liikeradoissa lapsilla on hirveen hankala hahmottaa.*  
(Netta)

– – *hyvä liikuntamuoto (CrossFit) kouluun on niinku sanoin ki, että kun se kehonhallinta on ihan mitä sattuu osalla. Ja se on ihan oikeesti järkyttävää kattottavaakin välillä. Niin sitten että nämä on just sitä, mikä tällä hetkellä monelta uupuu isosti noilla lapsilla.* (Salla)

*On se sitten niinkin perusjutuista niinku kyykky tai punnerrus tai ihan mikä tahansa. Et se on jännä, miten tällä hetkellä, tai en mä tiä on se varmaan ollut aikaisemminkin, mutta mun mielestä varsinkin tällä hetkellä niin lapsi ei oikeen hahmota tai havaitse tai se ei pysty havainnoimaan kehoaan.* (Jukka)

*Ja tässähän tulee sellaisia asioita, et sun pitää olla tietoinen, et sulla on kaks jalkaa ja kaks kättä ja miten sä niiden kans toimit. Et tää tukee mun mielestä sitä tosi hyvin.*  
(Paula)

*Me tehtiin niitä laddereita. Mä laitoin, teippasin tuonne lattiaan. Mutta se oli siis, se oli jännä nähdä, se oli yksittäisistä asioista mun mielestä se oli melkein niinku vaikein. Siis oppilaille. Et vaikka ihan niitä perusjuttuja.* (Antti)

Edellä mainittuihin havaintomotorisiin taitoihin ja niiden puutteisiin liittyen moni opettaja mainitsi opetusmateriaalissa esiintyneen kuperkeikan. Liikkeen koettiin olleen haastava monelle oppilaalle. Culjakin, Kalinskin, Kezicin ja Mileticin (2014, 80) mukaan liikunnallisilla perustaidoilla on merkitystä voimistelutaitojen oppimiselle, kuten kuperkeikalle. Oppilaat, joiden motoriset perustaidot olivat paremmat, oppivat voimistelutaidot helpommin ja olivat taitavampia kaikissa

liikkeissä. Syynä tähän voi olla se, että motoriset perustaidot ja voimisteluliikkeet ovat rakenteeltaan samankaltaisia. (Culjak, Kalinski, Kezic' & Miletic 2014, 80.) Heikot motoriset perustaidot näkyvät myös voimistelutaidoissa, kuten kuperkeikassa. Harrell (2005, 1) kertoo kuperkeikan kehittävän havaintomotoriikkaa ja monia eri lihasryhmiä.

*Mut siis se on ihan voin sanoa, että kuperkeikka on tämän päivän koululaisille ihan sikavaikea osalle. Et siinä mä jouduin osalle tavallaan skaalaamaan sen semmoseksi kylkikuperkeikaksi, niinku kylkikierähdykseksi. Koska ne ei vaan osa pystynyt tekemään sitä. (Salla)*

*– – Että tiedätsä jo ihan perus kuperkeikan tekeminen saattaa joillekin olla tosi haasteellista. (Paula)*

*– – Mut sitten, kun ruvetaan tekeen ihan noita perusjuttuja niinkun vaikka kuperkeikkoja, niin voi olla, että se ei onnistu ollenkaan. (Jukka)*

## **5.2 CrossFitin soveltuvuus koululiikunnan sisällöksi David Kirkin asettamien kriteerien osalta**

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksemme tulokset toisen tutkimuskysymyksen osalta. David Kirk painottaa liikuntakasvatuksessa opettavien asioiden laajempaa merkitystä. Tähän ajatukseen pohjautuen hän on muodostanut neljä kysymystä, joiden avulla pystytään paremmin ymmärtämään liikuntakasvatuksen luonnetta sekä sitä, miten se rakentuu ja muodostuu suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan. Kysymykset keskittyvät opiskeltavan sisällön tietoperustaan, siirtovaikutukseen, osaamisen standardeihin ja kyvykkyyteen sekä sisällön kulttuuriseen rooliin. (Kirk 2010, 19–20; 97.) Kirkin muodostamista kysymyksistä voidaan käyttää termiä koululiikunnan kriteerit. Tarkastelemme CrossFitia näiden neljän kriteerin kautta ja vastaamme niiden pohjalta siihen, miten CrossFit täyttää David Kirkin koululiikunnalle asettamat kriteerit. Tämä tarkastelutapa tarjoaa teoreettisen näkökulman aiheeseemme, kun aikaisemmassa luvussa käsitelimme aihetta käytännön kautta.

### *5.2.1 CrossFitin tietoperusta*

Ensimmäinen koululiikunnan kriteeri perustuu fyysiseen kulttuuriin sekä opiskeltavan sisällön tietoperustaan. Tietoperusta määrittää oppiaineen legitimaatioperustan ja tärkeyden. (Kirk 2010, 19–20.) Fyysisen kulttuurin käsitteen ymmärtäminen ehkäisee liikuntakasvatuksen suuntausta, jossa

keho ymmärretään vain ulkoisena (biomekaanisena) kehona eikä kulttuurisena (symbolisena) kehona. Fyysisen kulttuurin käsitteen mukaan keho on yhtä aikaa luonnossa ja kulttuurissa eikä niitä voida erottaa toisistaan. Fyysinen kulttuuri kuuluu osaksi laajempaa ruumiillista diskurssia, joka tuotetaan pedagogisen diskurssin kentällä. (Kirk 2010, 98–99.) Koululiikunta rakennetaan yhdessä ruumiillisen diskurssin ja fyysisen kulttuurin kanssa, jotka itsessään eivät ole pedagogisia (Kirk 2010, 20). Fyysisessä kulttuurissa pyrkimyksenä on tuottaa tarkoituksenmukaisesti liikkuvia kehoja (Kirk 2010, 20; 98). Koululiikunnan sisältöjä valitessa on tärkeää pohtia, millaisia kehoja fyysinen kulttuuri rakentaa ja ovatko nämä ruumiillistumat arvostettavia ja tavoiteltavia. Tästä syystä koululiikunnan sisältöjen tietoperustaa arvioitaessa tulee pohtia, onko valittu sellaisia liikuntakasvatuksen muotoja, jotka sosiaalisesti rakentavat lasten kehoista mahdollisimman toimintakykyisiä tulevaisuutta varten. (Kirk 2010, 20–21.) Koululiikunnan ensimmäinen kriteeri on:

1. Mikä on opiskeltavan sisällön tietoperusta? Mistä oppiaine saa legitimaatioperustansa?

Kirk (2010, 98) näkee koululiikuntaan kiinnittyvän läheisesti fyysisen kulttuurin kolme institutionalisoitua ja järjestäytynyttä liikkeen ilmenemismuotoa. Nämä ovat urheilu, kuntoilu ja vapaa-ajan aktiivisuus (engl. sport, exercise and active leisure). Näiden lisäksi koululiikuntaan vaikuttavat kaksi muuta fyysisen kulttuurin ilmenemismuotoa, joita ovat tanssi sekä tietoisuustaito- ja kamppailulajit (engl. dance, meditative and martial arts). (Kirk 2010, 98–99.) CrossFit pitää sisällään kolme liikkeen ilmenemismuotoa: urheilun, kuntoilun ja vapaa-ajan aktiivisuuden. Urheilun keskeinen ja määrittävä piirre on kilpailullinen toiminta. Fyysisen kulttuurin toinen liikkeen ilmenemismuoto, kuntoilu, keskittyy aktiviteetteihin, joiden tarkoitus on tuottaa ja ylläpitää terveyttä. Kolmas eli vapaa-ajan aktiivisuus pitää sisällään esimerkiksi kävelyn ja urheiluunkin kuuluvia liikkumismuotoja, kuten uinnin ja hiihdon. Vapaa-ajan aktiivisuuteen ei kuitenkaan kuulu kilpailu, vaikka onkin kyse urheilulajeista. (Kirk 2010, 98–99.)

Kaikki nämä kolme liikkeen ilmenemismuotoa ovat osa CrossFitia. CrossFit määrittää itsensä urheiluksi, tarkemmin kuntosurheiluksi (the Sport of Fitness). CrossFitin ideologian mukaan ihmisen luonnollinen vietti kilpailuun ja urheilun hauskuus tuottavat intensiteetin, jota ei muutoin voida saavuttaa. Tulosten seuraamisen, pisteiden ja ennätysten kirjaamisen, kellottamisen sekä suorituksen sääntöjen ja standardien määrittämisen uskotaan vaikuttavan sekä positiivisesti motivaatioon että antavan arvokasta tietoa jokaisesta harjoituksesta. Ohjelmointia on helppo arvioida silloin, kun se antaa mitattavaa, näkyvää ja toistettavaa tietoa. (Glassman 2007, 2.)

CrossFit on kehittänyt maailmanlaajuisen kuntoa mittaavan kilpailun, johon voivat osallistua kaikki ihmiset iästä ja kuntotasosta riippumatta. Kyseinen kilpailu, CrossFit Open, tarjoaa mahdollisuuden kaikille harrastajille oman kuntotasonsa testaamiseen suhteessa muihin harrastajiin ympäri maailman tai vaihtoehtoisesti saamaan itsestä enemmän irti kilpailun kautta. Open sisältää viisi harjoitusta eli lajia viiden viikon aikana. Jokainen kilpailija suorittaa lajit omalla salillaan ja syöttää tuloksensa maailmanlaajuiselle tulostaululle, josta näkee oman sijoituksensa suhteessa muihin. Oma sarja valitaan sukupuolen ja taitotason mukaan. Lisäksi teineille ja yli 40-vuotiaille on omat sarjat. (Wittkamp 2016.) Jokaisesta maasta paras mies ja paras nainen pääsevät kisaamaan lajin maailmanmestaruuskilpailuihin, CrossFit Gameseihin, jonka voittajat kruunataan maailman kovakuntoisimmiksi (CrossFit Inc 2019i).

Toinen fyysisen kulttuurin ilmenemismuoto, kuntoilu, näkyy CrossFitissa siten, että kummassakin on sama tavoite: terveyden ylläpitäminen ja parantaminen. CrossFitissa päämääränä on saavuttaa mahdollisimman laaja ja yleinen kunto (Glassman 2007, 1). CrossFitin ajatusmallin mukaan kunto, hyvinvointi ja pahoinvointi ovat kaikki terveyden osa-alueita (Glassman 2002c, 3). Kunto ja fyysinen terveys tarkoittavat samaa (Glassman 2002a, 3), mutta kunto on maksimaalista terveyttä (Glassman 2002c, 3). CrossFitin tavoitteena on aina tukea terveyttä (Glassman 2002c, 3). CrossFit antaa lisäksi suosituksia terveelliseen ruokavalioon. CrossFit markkinoi itseään terveyden edistäjänä, kun se yhdistetään terveelliseen ruokavalioon. Tällöin sillä voidaan ehkäistä myös kroonisia sairauksia. (CrossFit Inc 2019b, 47; 51–52.) Erityisesti lasten kohdalla CrossFitin tavoitteena on luoda pohja terveellisille elämäntavoille (Achauer 2015, 3; CrossFit Inc 2018; Eich 2013, 3).

Myös kolmas liikkeen ilmenemismuoto eli vapaa-ajan aktiivisuus sisältyy CrossFitin. Vapaa-ajan aktiivisuuteen sisältyvät liikkumismuodot ovat olennainen osa CrossFit-harjoittelua. Näitä ovat muun muassa juoksu, soutu, pyöräily, uinti ja hiihto. Näitä liikkumismuotoja harjoitetaan lyhyillä, keskipitkillä ja pitkillä matkoilla. Tällä taataan harjoittelu jokaisella räsistustasolla. (Glassman 2002a, 1.) Aineenvaihduntaa kiihdyttävä harjoittelu muodostaa pohjan kaikelle harjoittelulle ja sillä parannetaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyyttä (Glassman 2002a, 3; Glassman 2002c, 8).

Ruumiillinen diskurssi muodostuu erilaisista kehotekniikoista (Kirk 2010, 20). Kehotekniikoilla tarkoitetaan tapoja, joilla ihmiset tietävät, kuinka käyttää kehojaan. Kehotekniikoihin kuuluu laaja valikoima erilaisia aktiviteetteja, kuten uiminen ja juokseminen. Kehotekniikat eivät ole pelkästään biologisia tai biomekaanisia ilmiöitä vaan niillä on selvä psykososiaalinen ulottuvuus.

Kehotekniikat eivät vaihtelevat vain yksilöiden välillä vaan myös yhteiskuntien, koulutusten ja normien mukaan. Kehotekniikat ovat merkityksellisiä, arvosidonnaisia ja tarkoituksellisia. Niiden katsotaan rakentuvan sosiaalisesti ja muovaantuvan ajan myötä. Näin ollen kehotekniikat ovat opittuja ja seurausta koulutuksesta, jota voi tapahtua formaalissa tai informaalissa muodossa. (Mauss 1973, 70–75.) Fyysinen kulttuuri koostuu monista erikoistuneista kehotekniikoista, jotka ilmenevät liikkeen eri ilmenemismuodoissa (Kirk 2010, 100). Koululiikuntaan valitut sisällöt edustavat liikkeen eri ilmenemismuotoja ja täten myös erilaisia kehotekniikoita.

CrossFit-harjoittelussa käytetään toiminnallisia liikkeitä, joilla tarkoitetaan luonnollista liikettä edustavia liikkeitä. Nämä luonnolliset ja alkukantaiset liikkeet, kuten vetäminen, kiipeäminen ja heittäminen, ovat olleet osa ihmistä jo vuosituhansien ajan. Luonnolliset liikkeet toimivat sekä oman kehon että ulkoisten objektien liikuttamisessa. Tällaiset liikkeet ovat parhaiten edustettuna voimistelussa ja painonnostossa, jotka yhdessä ovat olennainen osa CrossFitia. Luonnolliset liikkeet edustavat laajaa valikoimaa ihmiselle hyödyllisiä liikkeitä ja niistä muodostuvat myös monimutkaisemmat liikkeet. (Glassman 2004.) Myös Maussin (1973, 83–84) mukaan tällaiset luonnolliset liikkeet ovat osa monimutkaisempia tekniikoita. Näitä ovat esimerkiksi kiipeäminen, uiminen ja voimakkaat liikkeet, kuten työntäminen ja nostaminen (Mauss 1973, 83–84). Ennen CrossFitia näitä luonnollisia liikkeitä on opetettu kouluissa voimistelun muodossa (Glassman 2004). Suomessakin koululiikunta oli peruskoulun syntymiseen saakka hyvin voimisteluvoittoa (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 138).

Kehotekniikat vaihtelevat myös iän mukaan. Esimerkkinä tästä on kyykky, joka on lapselle luontainen liike, mutta nykypäivänä aikuiselle ei. Aikaisemmin kyykkyasento on ollut ihmiselle luontainen, mutta sen tärkeys on kadonnut ihmisen elämästä. (Mauss 1973, 77.) Maussin mukaan (1973, 77) kyykkyasento on kuitenkin sellainen, että se pitäisi säilyttää luontaisena asentona. CrossFitissa eniten käytettävä liike on kyykky, koska se on elintärkeä ja luonnollinen osa ihmisen olemista ja siksi tärkeä myös hyvinvoinnille. Suurin osa maailman ihmisistä istuu kyykkyasennossa ja tuolit ovat käytössä vain teollistuneessa yhteiskunnassa. Kyykky sen sijaan on luonnon suunnittelema istuma-asento ja nousu kyykkyasennosta ylös biomekaanisesti järkevä tapa nousta ylös. (CrossFit Inc 2019b, 104.)

Arvioitaessa Kirkin ensimmäisen kriteerin toteutumista eli CrossFitin tietoperustaa tulee pohtia, millaisia kehoja CrossFitin fyysinen kulttuuri rakentaa ja ovatko nämä ruumiillistumat arvostettavia ja tavoiteltavia. CrossFitin tulisi sosiaalisesti rakentaa lasten kehoista mahdollisimman

toimintakykyisiä tulevaisuutta varten. CrossFitissa näkyy kolme viidestä fyysisen kulttuurin liikkeen ilmenemismuodosta: urheilu, kuntoilu ja vapaa-ajan aktiivisuus. CrossFit tarjoaa laajan kattauksen erilaisia liikkeen ilmenemismuotoja yhden lajin kautta. Näissä ilmenemismuodoissa esiintyvät kehotekniikat muodostavat fyysisen kulttuurin. CrossFitissa ilmenevät kehotekniikat ovat luonnollisia liikkeitä, jotka muodostavat pohjan monimutkaisemmille liikkeille. Nämä luonnolliset liikkeet ovat ihmiselle hyödyllisiä liikkeitä ja ne ovat olleet osa ihmisen historiaa jo vuosituhansien ajan. CrossFitissa käytettävät kehotekniikat ovat siis tavallisia ja muinaisia liikkeitä ihmisen elämässä ja yhteiskuntien historiassa (Mauß 1973, 85). Kehotekniikoiden tuottamien ruumiillistumien tulisi vastata yhteiskunnassa arvostettaviin ja tavoiteltaviin vaatimuksiin. Tämän hetken yhteiskunnassa arvostetaan toimintakykyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia (Opetushallitus 2016). CrossFit pyrkii luonnollisten liikkeiden avulla luomaan mahdollisimman toimintakykyistä kehoa (Glassman 2004) ja lisäksi se yhdistää monia liikkeen ilmenemismuotoja. Tämä on CrossFitin tietoperusta, joka luo sille legitimaatioperustan ja tärkeyden koululiikunnassa käytettävänä sisältönä. CrossFit täyttää Kirkin ensimmäinen kriteerin.

### *5.2.2 CrossFitin siirtovaikutus*

Liikunnan oppiaineen tavoitteena on tarjota oppilaille myönteisiä kokemuksia, jotta he löytäisivät edes yhden itselleen mielekkään aktiviteetin ja saisivat nautintoa liikunnasta koulun ulkopuolella ja tulevaisuudessa (Kirk 2010, 107). Jotta liikunta palvelisi oppilaita ja heidän tulevaisuuttaan, koulussa opituilla tiedoilla ja taidoilla tulisi olla yhteys koulun ulkopuoliseen elämään ja liikunnanopetuksen lapsuudessa ja nuoruudessa tulisi vastata aikuisuuden tarpeisiin ja siten liikunnalliseen elämäntapaan (Kirk 2010, 21). Koulussa tapahtuvalla oppimisella tulisi olla siirtovaikutus myös instituution ulkopuolelle (Kirk 2010, 107). Koululiikunnan toinen kriteeri on:

#### **2. Millainen siirtovaikutus opiskeltavalla sisällöllä on instituution ulkopuolella?**

CrossFit-harjoittelun tarkoituksena on valmistaa ihminen kaikkiin ennalta-arvaamattomiin fyysisiin haasteisiin päivittäisessä elämässä (Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 17). Ihmisen päivät ovat täynnä luonnollisia ja alkukantaisia liikkeitä, joihin kuuluvat esimerkiksi seisominen, istuminen, heittäminen, nostaminen, työntäminen, vetäminen, kiipeäminen ja juokseminen. Nämä liikkeet ovat kiinteä osa CrossFit-harjoittelua ja niiden nähdään muodostavan pohja monimutkaisten ja vaikeiden liikkeiden oppimiselle. (Glassman 2004.) Eichin (2013, 2) mukaan luonnollisilla liikkeillä on suurin siirtovaikutus elämässä tarvittaviin taitoihin.



Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 149; 275; 435) korostetaan sitä, että liikunnanopetuksen tulisi tukea hyvinvoinnin kannalta riittävää toimintakykyä. Fyysisesti toimintakykyinen ihminen selviytyy arjen tehtävistä, kykenee liikkumaan ja liikuttamaan itseään (THL 2019b). Jaakkola, Sääkslahti, Liukkonen ja Iivonen (2012, 10) ovat määritelleet koululaisen fyysistä toimintakykyä kuvaavat tehtävät, joita ovat muun muassa koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin, koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen sekä portaissa ja epätasaisessa maastossa liikkuminen. Lisäksi koululaisten tulisi pyrkiä omalla toiminnallaan ennaltaehkäisemään istuvan elämäntavan vaikutuksia, jotta luonnolliset anatomiset liikelaajuudet pysyvät ylläpidettyinä (Jaakkola, Sääkslahti, Liukkonen & Iivonen 2012, 10). CrossFitissa pyritään kehittämään fyysistä toimintakykyä sen kaikilla osa-alueilla. Tällä tavoin pyritään optimoimaan fyysinen suorituskky mahdollisimman monipuolisesti. (Glassman 2002a, 1.) CrossFit-harjoittelun tarkoituksena on toimia perustana toimintakyvylle ja kaikelle muulle harjoittelulle (Glassman 2004). CrossFitin mukaan fyysisen toimintakyvyn osa-alueet ovat tärkeitä kaikille ihmisille ja siksi ihmisten tarpeet liikkumiselle ovat samat, mutta ne vaihtelevat vain vaativuuden mukaan (Glassman 2002a, 2).

Nordvallin ja Franssilan (2017, 35) mukaan kouluissa tulisi kannustaa oppilaita monipuoliseen liikkumiseen. Kouluissa tulisi paremmin huomioida sellaiset lajit, joita todennäköisemmin harrastetaan aikuisiällä (Nordvall & Franssila 2017, 35). Kirk (2010, 106) kritisoi lajitekniikoihin perustuvaa liikunnanopetusta, sillä sen nähdään luovan irrallista tietoa, joka koostuu lähinnä eri urheilulajien tekniikoista. Tietyt lajitaidot soveltuvat ainoastaan koulukäyttöön, sillä näillä taidoilla ei ole siirtovaikutusta koulun ulkopuoliseen elämään (Kirk 2010, 106). Faircloughn ym. (2002, 81) tutkimuksen mukaan toisilla fyysisillä aktiviteeteilla on parempi siirtovaikutus kuin toisilla. Heidän mukaansa aikuiset suosivat liikkumisessaan elämäntapalajeja, kuten juoksua, kuntopiiriä ja tanssia (Faircloughn ym. 2002, 70). Suomalaiset aikuiset harrastavat eniten kävelyä, pyöräilyä, juoksua, uintia ja kuntosaliharjoittelua (Nupponen, Penttinen, Pehkonen, Kalari & Palosaari 2010, 64). Faircloughn ym. (2002, 81) tutkimuksen perusteella suurin osa aikuisista ei osallistu joukkuelajeihin tai urheiluun, jotka ovat isossa osassa liikunnanopetusta. Suomessa yläkoulujen liikuntatunneilla yleisimmin opetettavat lajit ovat salibandy, pesäpallo, koripallo ja jalkapallo (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 86).

CrossFit yhdistelee elementtejä voimistelusta, painonnostosta sekä aineenvaihduntaa kiihdyttävästä harjoittelusta (Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 20). Tyypillisiä CrossFitissa käytettäviä liikkeitä ovat soutu, pyöräily, juoksu ja uinti, painonnostoliikkeet tukiliikkeineen, kuten rinnalleveto, työntö, tempaus, kyykky, maastaveto, penkkipunnerrus, sekä kehonpainoliikkeet,

kuten leuanvedot, punnerrukset, hyppy, käsilläseisonta ja -kävely, istumaannousut ja erilaiset pidot (Glassman 2002a, 3).

Kirkin toinen koululiikunnan sisällöille asettama kriteeri liittyy sisällön siirtovaikutukseen instituution ulkopuolelle. CrossFit pyrkii toimimaan perustana ihmisen toimintakyvylle, jotta ihminen selviytyisi arjen tehtävistä ja olisi valmistautunut kaikkiin päivittäisen elämän fyysisiin haasteisiin. CrossFitissa käytettävillä luonnollisilla liikkeillä on suurin siirtovaikutus elämässä tarvittaviin taitoihin. Jos CrossFitia käytettäisiin koululiikunnassa, sillä olisi tällä perusteella yhteys myös koulun ulkopuolelle. Lisäksi lapsuuden ja nuoruuden aikaisen liikunnanopetuksen tulisi Kirkin mukaan vastata aikuisuuden tarpeisiin. Tutkimusten (ks. edellä) mukaan aikuiset harrastavat eniten juoksua, kävelyä, pyöräilyä, kuntosaliharjoittelua ja uintia. CrossFitissa yhdistyvät painonnosto, voimistelu ja aineenvaihduntaa kiihdyttävä harjoittelu, kuten juoksu, pyöräily ja uinti, mikä puolustaa sen paikkaa sellaisena lajina, jota vielä aikuisiällä voidaan harrastaa. Näiden edellä mainittujen perusteella CrossFit koululiikunnan sisältönä palvelisi oppilaita ja heidän tulevaisuuttaan ja täyttää siten Kirkin toisen kriteerin.

### *5.2.3 Osaamisen standardit ja kyvykkyys CrossFitissa*

Osaamisen standardit ovat iso osa koulutusinstituutioita erilaisten testien, arviointien ja kokeiden muodossa. Osaamisen standardien ja kyvykkyuden määrittely määrittävät oppiaineen arvon tieteenalan sisällä ja sen ulkopuolella. (Kirk 2010, 20.) Liikunta on ajautunut marginaalirooliin tieteenalalla, koska se ei ole onnistunut määrittelemään kyvykkyyttä (Evans 2004, 97). Koululiikunnan sisällöt välittävät tiettyjä arvoja. Valitun sisällön säännöt, vaadittavat taidot, strategia, etiketti sekä kohderyhmä kertovat paljon sen välittämistä arvoista ja hyveistä. (Kirk 2010, 113.) Kirkin (2010, 114) mukaan koululiikunnassa kyvykkyuden monitahoinen määrittely on ongelmallista, koska se on kietoutunut tiukasti lajitekniikoihin perustuvien sisältöjen edustamiin määritelmiin. Tämä on myös hankaloittanut oppilaan oppimisen arviointia (Kirk 2010, 114). Kirk (2010, 21) perustelee lajitekniikoihin perustuvan opetuksen unohtamista, jotta osaamisen standardien määrittely olisi helpompaa. Koululiikunnan kolmas kriteeri koskee arviointia, osaamisen standardeja ja kyvykkyyttä:

3. Miten määritellään arviointi? Mitkä ovat osaamisen standardit ja mitä on kyvykkyuden osoittaminen sisällön osalta?

CrossFit on määritellyt kyvykkyyden kuntona. CrossFitissa kunto määritellään kolmen eri standardin kautta, jotka kaikki yhdessä muodostavat määritelmän kunnan arvioimiseksi. Ensimmäinen standardi perustuu kymmeneen fyysisen kunnan osa-alueeseen. CrossFitin mukaan ihmisen hyvä kunto on yhtä kuin hänen kyvykkyytensä jokaisella kymmenellä fyysisen kunnan osa-alueella. Toisen standardin mukaan kunto tarkoittaa hyvää suoriutumista missä tahansa ja jokaisessa mahdollisessa fyysisessä tehtävässä. CrossFitin mukaan kuntoa voidaan mitata ihmisen kykynä suoriutua hyvin missä tahansa eteen tulevassa, jopa tuntemattomassa, fyysisessä haasteessa suhteessa muihin ihmisiin. Kolmannen standardin mukaan kunto vaatii kyvykkyyttä ja harjoittelua kaikilla rasitustasoilla eli sykealueilla, mukaan lukien peruskestävyys, vauhtikestävyys ja maksimikestävyys. Näiden kolmen rasitusalueen tasapainottaminen määrittää suurelta osin hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavat harjoitteet, joita CrossFitissa tehdään. Vaikka kyvykkyyks on määritetty CrossFitissa tarkasti kuntona, jota voidaan arvioida edellä esitettyjen kolmen standardin kautta, sen taustalla on ajatus terveydestä. Kunto nähdään CrossFitissa yhtenä terveyden ulottuvuutena, jonka toisessa ääripäässä on pahoinvointi ja keskellä hyvinvointi. Kunto on parasta mahdollista fyysistä hyvinvointia. CrossFit-harjoittelun tarkoituksena on ensisijaisesti tukea terveyttä. Kunnan määrittelyn kolmen standardin taustalla on ajatus laajimmasta ja yleispätevimmästä kunnan määritelmästä, sillä juuri sitä tarvitaan elämässä erikoistumisen sijasta. (Glassman 2002c, 1–3.)

Näiden kolmen standardin lisäksi CrossFitin perustaja Glassman on kehittänyt kunnan määritelmän, joka on mitattavissa. Kuntoa ei ole aikaisemmin tieteellisesti määritetty mitattavassa muodossa ja määritelmät ovat olleet ympäröityjä (Jenkins 2018). CrossFitissa kunto määritellään yksilön työkapasiteettina mahdollisimman laajalla alalla ja ajalla (CrossFit 2019b, 36). Käytännössä se tarkoittaa hyviä suorituksia monissa erilaisissa fyysisissä tehtävissä, joiden muoto ja suoritusajat vaihtelevat (Jenkins 2018). Kunnan mitattava määritelmä on osa laajempaa kokonaisuutta, jota CrossFitissa kutsutaan tulosperusteiseksi kunnoksi. Tämä tarkoittaa sitä, että ohjelmoinnin tulee olla mitattavissa, seurattavissa ja toistettavissa, jotta ohjelmointia voidaan arvioida. CrossFitissa arviointi tapahtuu kolmen periaatteen mukaan. Ensimmäinen niistä on se, että ohjelmoinnilla tulee olla konkreettisia tuloksia. Toinen periaate on tehokkuus, joka tarkoittaa konkreettisten tulosten saavuttamiseen kuluvaa aikaa. Ei ole yhdentekevää, saavutetaanko tulokset vuodessa vai kymmenessä vuodessa. Kolmas ja tärkein periaate on turvallisuus. Nämä kolme yhdessä muodostavat pohjan ohjelmoinnin arvioinnille. Tämän kaiken keskellä on tekniikka eli liikkeen laatu, joka maksimoi jokaisen edellä mainitun periaatteen ja muodostaa pohjan kunnan mittaamiselle. (CrossFit 2019b 40; 44.)

Glassman (CrossFit 2019b, 40–41) korostaa tekniikkaa sekä asioita, joihin tekniikka lajissa vaikuttaa. Tekniikka on avain onnistuneeseen liikkeeseen ja se pitää sisällään kehon eri asennot päästä varpaisiin. Hyvä tekniikka tarkoittaa turvallista ja tehokasta liikkumista. Turvallisuus on tekijä, jota CrossFitissa painotetaan ja se näkyy selvästi harjoittelussa – lähtökohtana pidetään ajatusta siitä, että mikäli urheilija haluaa pysyä turvassa eli ei muun muassa loukkaannu treeneissä, tulee hänen omata hyvät liiketekniikat. (CrossFit 2019b, 42.) Tämän takia CrossFitin sääntöihin kuuluu se, ettei kuka tahansa voi pitää CrossFit-tunteja. Tähän on syynä se, että CrossFitin valmentajakoulutuksessa perehdytään toiminnallisten liikkeiden ydinkohtiin, oikeisiin tekniikoihin sekä opitaan tunnistamaan vääriä liikemalleja ja korjaamaan niitä. Kurssin läpäisseet osaavat lisäksi käyttää CrossFit-ohjelmointia turvallisesti ja tehokkaasti. (CrossFit Inc 2019f.) Valmentajilla on keskeinen rooli turvallisuuden ylläpitämisessä CrossFit-tunneilla, sillä heidän tulee varmistaa, että jokaisella urheilijalla on omille tarpeilleen soveltuvat turvalliset liikemallit (CrossFit Inc 2019b, 77–78; Gordon 2017; Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 19; Brown 2014). Turvallisuus taataan asiantuntevien valmentajien lisäksi sillä, että jokainen CrossFitin aloittava käy aloituskurssin, jossa opetetaan eri liikkeiden ydinkohdat ja oikeat suoritustekniikat (CrossFit Inc 2019g).

CrossFitin kohderyhmä on kaikki ihmiset. Se sopii kaikille iästä, vammoista ja kuntotasosta riippumatta, sillä CrossFit-harjoitteet muokataan jokaiselle sopiviksi (CrossFit Inc 2019b 77–78; Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 19). Lapset voivat aloittaa CrossFitin harrastamisen 3-vuotiaina (CrossFit Kids 2019). CrossFit-harjoitteita on testattu niin ammattiurheilijoilla, ylipainoisilla kuin vanhuksillakin (Glassman 2002a, 2). CrossFitin lähtökohta on tasa-arvo ja CrossFit-saleilla ihmisiä ei jaotella minkään tekijän mukaan (Murphy 2013, 97; Akonniemi, Kormilainen, Tuppurainen 2018, 19; Knapp 2015, 688). Myös naiset ja miehet ovat CrossFitissa tasa-arvoisia (Warkentin 2018).

CrossFitin ensisijainen arvo terveys. CrossFit markkinoi itseään elämäntapana, jonka tavoitteena on terveyden parantaminen (CrossFit Inc 2019h). Toiminnalliset liikkeet ovat taitoja, jotka ovat oleellinen osa CrossFitia ja myös osa CrossFitin virallista määritelmää (Glassman 2007, 1). Toiminnalliset liikkeet heijastavat lajin arvomaailmaa, sillä CrossFit-harjoitukset ja niissä käytettävät toiminnalliset liikkeet toimivat perustana fyysiselle toimintakyvylle ja ne ovat samoja liikkeitä, joita ihminen tarvitsee jokapäiväisessä elämässä (Glassman 2004). CrossFitin arvomaailmasta kertoo myös lajin yhteisöllisyys. Yhteisöllisyys on tekijä, joka erottaa CrossFitin monista muista samankaltaisista harjoittelumuodoista (Truscheit 2014). Yhteisön ja

yhteisöllisyyden vaikutus tulee näkyväksi myös fyysisissä suorituksissa sosiaalisen tuen muodossa. Yhteisön tuki saa jatkamaan treenin loppuun saakka. (Akçay 2016; Truscheit 2014; Murphy 2013, 102.)

Kirkin koululiikunnalle asettama kolmas kriteeri koskee arviointia, osaamisen standardeja ja kyvykkyyttä, jotka on CrossFitissa määritelty tarkasti. Lajin sisällä on yksiselitteisesti määritelty kyvykkyys, joka CrossFitissa tarkoittaa kuntoa. Kunto määritellään kolmen eri standardin kautta, jotka määrittävät myös osaamisen. Lisäksi lajin perustaja Glassman on kehittänyt ensimmäisenä mitattavan määritelmän kunnolle. CrossFitissa on myös määritetty se, miten ohjelmointia tulee arvioida. CrossFitin määritelmä kyvykkyydelle antaa tasavertaiset lähtökohdat kaikille ihmisille, sillä siinä tavoitteena on kehittää kunto optimaaliseksi jokaisella fyysisellä osa-alueella. Se ei siis suosi tiettyjä ominaisuuksia. CrossFitin kohderyhmä on kaikki ihmiset. CrossFitissa vahvoina arvoina ovat terveys, turvallisuus, tasa-arvo sekä yhteisöllisyys. CrossFit täyttää Kirkin kolmannen kriteerin ja lisäksi laji välittää sellaisia arvoja, jotka sopivat koululiikuntaan.

#### *5.2.4 CrossFit ja kulttuurin muodostus*

Koululiikunnan sisällöillä on selkeä rooli kulttuurin muodostuksessa (Kirk 2010, 20). Koulutusinstituutioiden käytännöt muotoutuvat yhteiskunnan arvostaman kulttuurin ja perinnön mukaan, joita halutaan välittää tuleville sukupolville. Liikunnanopetuksessa sosiaalisen ja kulttuurisen perinnön jäljentäminen on näkynyt sisällöissä jo vuosikymmenten ajan esimerkiksi erilaisten pelien ja urheilun muodossa. (Kirk 2010, 21; 115.) Vaikka liikunnanopetuksen nähdään tarjoavan mahdollisuuksia kulttuurin uudistamiseen, on se siitä huolimatta toistanut sosiaalisia eriarvoisuuksia (Kirk 2010, 21–22). Kirkin (2010, 23) mielestä kyvyttömyys ymmärtää koululiikunnan ydintä on ollut suurin este koululiikunnan uudistumiselle. Näin ollen koululiikunnan ja fyysisen kulttuurin suhde on ensisijaisen tärkeä, sillä se määrittää myös kulttuurin siirtämisen ja uudistamisen muodot (Kirk 2010, 21–22; 115). Neljäs kriteeri pyrkii tarkastelemaan sitä, millä tavoin liikunta siirtää, jäljentää ja uudistaa kulttuuria:

#### **4. Millainen rooli sisällöllä on kulttuurin muodostuksessa?**

Kaiken opetuksen perustana toimiva opetussuunnitelma sisältää yhteiskunnallisesti ja kulttuurisesti merkittävänä pidetyn oppiaineksen eli ne tiedot ja taidot, jotka halutaan välittää tuleville sukupolville (Autio, Hakala & Kujala 2017, 9; Vitikka & Hurmerinta 2011, 11; Koivula, Laine,

Pietilä & Nordström 2017, 260). Opetussuunnitelmassa kansallishistoria ja kulttuuri selitetään, käydään läpi ja luodaan uudelleen (Pinar 2004, 185–186). Opetussuunnitelmien liikunnan sisältöjä tarkasteltaessa (ks. luku 2.3) huomataan, että jokaisella liikunnan opetussuunnitelmalla on ollut omat sisältönsä, jotka on siinä ajassa koettu tarpeellisiksi välittää tuleville sukupolville.

Koululiikunta sosiaalisten eriarvoisuuksien toistajana on selitettävissä urheilulla, jolla on ollut merkittävä rooli suomalaisessa koululiikunnassa koko koululiikunnan historian ja sen rakentumisen ajan. Liikunnan opetussuunnitelma on säilyttänyt modernin uskomukset, kuten nationalismin, sukupuoliroolit, suorituksen ja itsekurin, jotka ovat tyypillisiä liikunnan opetussuunnitelman piiloiselle kumppanille, urheilun eetokselle. Urheilun eetos onkin piiloutunut niin hyvin osaksi koululiikuntaa, että sitä ei ole kyseenalaistettu riittävästi. (Hakala & Kujala 2015, 70–71.) Myös Kirkin (2010, 41) mukaan lajitekniikat ovat olleet niin pitkään koululiikunnan keskiössä, että niistä on tullut tapa ajatella koululiikuntaa. Tämä rajoittaa myös käsityksiämme siitä, mitä koululiikunta on tai voisi olla. Uusi vuoden 2014 liikunnan opetussuunnitelma muutti koululiikunnan luonnetta vähentämällä urheilun eetoksen osuutta koululiikunnassa esimerkiksi lajikeskeisyyden poistumisella. (Hakala & Kujala 2015, 71; 78.) Tämä antaa koululiikunnalle mahdollisuuden muuttua modernin uskomuksista johonkin aivan uuteen (Hakala & Kujala 2015, 78) ja tarjoaa siten mahdollisuuden kulttuurin uudistamiseen (Kirk 2010, 21–22).

CrossFitissa näkyy osittain urheilun eetos, mutta siinä on paljon sellaisia piirteitä, jotka ovat vastakkaisia urheilun eetokselle ja jotka tukevat sen soveltumista koululiikuntaan. CrossFitin kuuluu osaksi urheilu ja kilpailu (Sibley 2012, 42–43; Glassman 2007, 2). On kuitenkin tärkeä erottaa CrossFit kilpaurheilulajina ja CrossFit kuntoilu- tai muotona. Liikunnan ja urheilun määritelmät voidaan erottaa yksinkertaisesti niin, että melkein kaikki urheilu on liikuntaa, mutta kaikki liikunta ei ole urheilua. Kilpailu on näiden käsitteiden erottavin tekijä – liikunta ei pidä sisällään kilpailua. (Lämsä 2009, 15.) Liikunta tähtää hyvinvointiin (THL 2019c) ja eroaa siten selkeästi kilpaurheilusta. Haluamme korostaa, että CrossFitista puhuessamme tarkoitamme sitä kuntoilu- tai muotona emmekä kilpaurheilulajina. Urheilun eetos näkyy CrossFitissa kaupallisuuden (Ozanian 2015), vakioituneiden sääntöjen sekä suoritusten ja mitattavien tulosten muodossa (Glassman 2007, 2). CrossFit-tunneilla kilpailu tapahtuu lähtökohtaisesti kelloa ja itseä vastaan – ei niinkään muita urheilijoita vastaan (Glassman 2003, 1; Hallett 2014; CFUnlocked 2016). CrossFit Kids -tunneilla pelataan erilaisia pelejä, mutta niissä ei korosteta voittamista tai toisten pudottamista. Tärkeimpänä tavoitteena on pyrkiä tekemään parhaansa ja olla fyysisesti aktiivinen. (Eich 2013, 13.)

CrossFit on alle kaksi vuosikymmentä vanha laji (The Box 2012; Murphy 2013, 26–31; Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 20), joka on kehitetty mahdollisimman laaja-alaisen kunnon saavuttamiseksi (CrossFit 2019b, 36). Siinä ei erikoistuta tiettyihin liikkeisiin eikä tarkoituksena ole saavuttaa yksittäisissä kyvyissä mahdollisimman hyviä suorituksia (Achauer 2015, 4; Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 17) vaan parantaa toimintakykyä kaikilla kymmenellä kunnon osa-alueella (Glassman 2002a, 1). Lajin perustaja Glassman on luonut täysin uudenlaisen harjoittelumuodon, joka ei ole riippuvainen vanhoista kulttuuriperinteistä. CrossFitin urheilun eetokselle vastakkaiset piirteet ovat yhteisöllisyys (Truscheit 2014), kulttuurinen moninaisuus, liikunnalliseen elämäntapaan tähtääminen (Achauer 2015, 3; CrossFit Inc 2018; Eich 2013, 3), hyvinvoinnin parantaminen (Glassman 2002c, 3), tasa-arvo (Murphy 2013, 97; Akonniemi, Kormilainen, Tuppurainen 2018, 19; Brown 2014, 4) sekä binääristen sukupuoliroolien vastustaminen (Knapp 2015, 688). CrossFitin ei myöskään kuulu piirteitä nationalismista. Se ei toista sosiaaliseen eriarvoistumiseen liittyviä piirteitä, kuten sukupuolta, sosiaalista eriarvoisuutta tai etnistä alkuperää. Sen sijaan se pyrkii harjoitteluun kuuluvien luonnollisten liikkeiden avulla siirtämään eteenpäin sellaisia ruumiillisia muotoja, jotka ovat olleet ihmiselle ominaisia vuosituhansien ajan (Glassman 2004). CrossFitissa käytettävät liikkeet eivät ole uusia, mutta se, mihin lajin avulla pyritään, on. CrossFitin erikoisuus on erikoistumattomuus (Glassman 2007, 1). Tällä hetkellä suomalaisessa yhteiskunnassa arvostetaan toimintakykyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä liikunnallista elämäntapaa (Opetushallitus 2016). Nämä ovat myös CrossFitin päämääriä.

Vaikka CrossFit on Yhdysvalloista lähtöisin oleva kaupallinen harjoitusmuoto, jonka takana ei ole lajiliittoa, se on syntynyt yhdistämällä perinteisiä liikuntalajeja. CrossFit pohjautuu voimisteluun, painonnostoon ja kestävyysurheiluun (Akonniemi, Kormilainen & Tuppurainen 2018, 20; Glassman 2002a, 3). Nämä lajit ovat olleet osa suomalaista liikuntaperinnettä jo 1900-luvun alusta saakka. Kestävyysurheilu on ollut Suomessa vahva kansallisidentiteetin rakentaja (Wuolio 1982, 111; Koski & Lämsä 2015) ja voimistelu ja painonnosto ovat olleet harrastettuja lajeja Suomessa jo 1900-luvun alkupuolella (Kanerva & Tikander 2012, 286: 423). Tästä syystä CrossFit voisi integroitua luonnolliseksi osaksi suomalaista liikuntakulttuuria, vaikka liikunnan opetussuunnitelma ei enää määrittelekään, että oppilaille pitäisi tarjota kansalliseen liikuntakulttuuriin kuuluvia lajeja (ks. luku 2.3 suomalaisen koululiikunnan sisällöistä).

Neljäs kriteeri tarkastelee CrossFitin roolia kulttuurin muodostuksessa sekä sitä, miten se siirtää, jäljentää ja uudistaa kulttuuria. CrossFit on syntynyt yhdistämällä perinteisiä lajeja, jotka ovat olleet

osa suomalaistakin liikuntaperinnettä yli vuosisadan ajan. CrossFitissa käytetään luonnollisia liikkeitä, jotka ovat olleet osa ihmiskunnan historiaa tuhansien vuosien ajan. CrossFit tarjoaa monia mahdollisuuksia urheilun eetoksen vastustamiseen, sillä siinä korostuvat yhteisöllisyys, liikunnallisen elämäntavan vahvistaminen, tasa-arvo, hyvinvointi ja kulttuurinen moninaisuus. Nämä tukevat uusimman opetussuunnitelman edustaman jälkimodernin hyvinvointiyhteiskunnan ihanteellisia arvopäämääriä (Ilmanen 2017, 47). Urheilun eetokseen liitettävät piirteet, kuten vakioidut säännöt ja suoritusten mittaaminen perustuvat CrossFitissa turvallisuuteen sekä tehokkuuteen (CrossFit 2019b, 40). Lisäksi lajiin kuuluu kaupallisuus. Nämä ovat yhteneviä suomalaisessa nyky-yhteiskunnassa tällä hetkellä vallitsevan uusliberalismin kanssa, jonka tavoitteita ovat kilpailu, tehokkuus ja taloudellinen kasvu (Ilmanen 2017, 47). CrossFit tarjoaa yhtä aikaa moninaisia mahdollisuuksia sekä kulttuurin uudistamiseen että sen jäljentämiseen ja siirtämiseen. Täten CrossFitin rooli kulttuurin muodostuksessa on uudistava ja jäljentävä ja laji täyttää Kirkin neljännen ja viimeisen kriteerin.



## 6 POHDINTA

Tutkimuksemme tarkoituksena oli toimintatutkimuksen keinoin selvittää, miten CrossFit soveltuu koululiikunnan sisällöksi. On tarpeetonta tutkia uuden lajin soveltumista koululiikuntaan ilman minkäänlaista kehittämispyrkimystä. Mikä idea olisi todeta, että laji sopii erinomaisesti koululiikuntaan ja uuteen liikunnan opetussuunnitelmaan, jos tavoitteena ei ole tuoda laajassa mittakaavassa lajia opettajille hyödynnettäväksi? Koko tutkimuksemme isoin tavoite on muuttaa koululiikunnan sisäisiä käytäntöjä tarjoamalla opettajille yksi uusi tapa toteuttaa koululiikuntaa. Suurempi tavoite on myös motivoinut meitä tutkijoita tutkielman tekemisessä, sillä emme tee tutkimusta vain itseämme varten vaan tavoitteenamme on kehittää koululiikuntaa. Heikkinen ja Huttunen (2010, 200) toteavat toimintatutkimuksen olevan asenne tai mielentila, jossa tutkimuksen avulla kehitetään toimintaa. Tämä on näkynyt selvästi omassa tutkimusprosessissamme. Mitä pidemmälle prosessissa on menty, sitä tärkeämmäksi tutkimus on muotoutunut, koska sillä on selkeä käytännön tavoite.

Toimintatutkimukselle on ominaista se, että tutkimus lähtee liikkeelle henkilökohtaisesta kiinnostuksesta ja tutkijalla on kokemusta tutkimuskohteestaan (Huovinen & Rovio 2010, 94; Rovio ym. 2010, 131–132). Olemme molemmat harrastaneet CrossFitia useamman vuoden ajan ja toinen meistä on myös käynyt CrossFit Level 1 -valmentajakoulutuksen. Lajin myötä kiinnostus omaa hyvinvointia kohtaan on kasvanut ja on herännyt toive siitä, että lajin hyödyt tiedostettaisiin myös laajemmin. Yleensä toimintatutkijan kiinnostuksen tutkimukseen synnyttää jokin käytännön ongelma, jota hän ihmettelee (Huovinen & Rovio 2010, 95). Meidän kohdallamme kiinnostuksen herätti uusi liikunnan opetussuunnitelma, jossa huomasimme olevan merkittäviä yhteneväisyyksiä oman harrastuksemme kanssa. Tulevina liikunnanopettajina koemme tärkeäksi opetuksen suhteuttamisen opetussuunnitelman sisältöihin ja tämän osa opettajista kokee hankalaksi, kun on siirrytty lajilähtöisestä opettamisesta motoristen perustaitojen opettamiseen. Uuden opetussuunnitelman myötä näimme CrossFitissa mahdollisuuden olla sellainen koululiikunnan sisältö, joka tarjoaa tavan opettaa motorisia perustaitoja.

Heikkisen, Rovion ja Kiilakosken (2010, 86) mukaan toimintatutkimuksessa täsmällisen toimintasuunnitelman kirjoittamista ei voida etukäteen tehdä. Omalla kohdallamme totesimme tämän saman asian, sillä olemme tutkijoina oppineet koko ajan lisää omasta tutkimuskohteesta ja -menetelmästä. Toimintatutkimuksen projektiivisuudella tarkoitetaan juuri tutkimusongelmien ja -menetelmien kehittymistä ja muuntumista, mikä on tullut meille enemmän kuin tutuksi (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2010, 86–87). Tutkimuskysymyksemme ovat vaihtaneet muotoaan useaan otteeseen. Tämäkin on Heikkisen, Rovion ja Kiilakosken (2010, 87) mukaan normaali toimintatutkimuksen piirre. Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme on syntynyt ajatuksesta tutkia aihetta käytännön kautta. Toinen tutkimuskysymys, joka tarkastelee aihetta teorian näkökulmasta, syntyi perehtyessämme aihetta koskevaan teoriataustaan. Tutkimuskysymyksemme olivat: 1) Miten CrossFit soveltuu koululiikunnan sisällöksi opettajien kokemana? ja 2) Miten CrossFit soveltuu koululiikunnan sisällöksi David Kirkin asettamien kriteerien osalta?

Tutkimuksemme perusteella CrossFit soveltuu sekä käytännön että teorian tasolla koululiikunnan sisällöksi. Käytännön soveltuvuutta tukevat kuusi erilaista teemaa, jotka nousivat opettajien haastatteluista laadullisen aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla: opetussuunnitelma, kaikille soveltuva, toteutettavuus, monipuolisuus, oppilaita motivoiva ja fyysinen toimintakyky. Teoreettista soveltuvuutta tukevat neljä koululiikunnan kriteeriä, jotka CrossFit tutkimuksen perusteella täyttää. Emme peilaa enää tässä vaiheessa tuloksia teoreettiseen tai tutkimustietoon, sillä näiden yhteys on selkeästi osoitettu tulososiossa (luku 5).

Tutkimuksen perusteella CrossFit toimii hyvänä tapana toteuttaa uudistunutta liikunnan opetussuunnitelmaa. Haastatteluista opettajista kaksi sanoi, että CrossFitin pitäisi olla sisältönä opetussuunnitelmassa, vaikka nykyisessä opetussuunnitelmassa ei mainita enää muita lajeja kuin uinti. Opettajat mainitsivat haastatteluissa myös Move!-mittaukset. CrossFitin yleisin liike kyykky on hyvää harjoitusta Move!-mittauksia varten, jossa yhtenä testiliikkeenä on kyykistys. CrossFit soveltuu hyvin koko heterogeeniselle oppilasryhmälle. CrossFit tarjoaa pätevyyskokemuksia myös aroille ja heikommille oppilaille ja laji toimii keinona ehkäistä sosiaalista vertailua. CrossFitin mahdollistama oman taito- ja kuntotason mukaan tekeminen ja sitä kautta autonomian vahvistaminen toimii hyvin liikuntatunneilla. Lisäksi CrossFit oli koettu ryhmää yhdistävänä tekijänä. CrossFitia on myös helppo toteuttaa koululiikunnassa. Tähän vaikuttavia syitä ovat tarvittavien välineiden vähyys ja organisoinnin helppous. CrossFitia pystyy toteuttamaan helposti myös ulkona. CrossFitin monipuolisuus tukee lajin soveltumista koululiikunnan sisällöksi. Opettajien mukaan CrossFit on monipuolisempi kuin moni muu koululiikunnassa käytettävä laji.

Lisäksi sen katsottiin monipuolisuutensa vuoksi tukevan monia muita lajeja. Laji on oppilaita motivoiva, sillä kaikki opettajat kertoivat CrossFitin innostaneen oppilaita. CrossFitin erilaiset harjoitukset ja leikit vaikuttavat positiivisesti motivaatioon sekä tehtäväsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Oppilaiden fyysinen toimintakyky muodostui näkökulmista, joissa opettajat puhuivat fyysisestä kunnosta, motorisista perustaidoista ja havaintomotorisista taidoista. Opettajat toivat esiin oppilaiden huonontuneen tason kaikilla fyysisen toimintakyvyn osa-alueilla ja kokivat, että CrossFit harjoittaa hyvin näitä kaikkia osa-alueita. Erityisen vaikeita oppilaille olivat olleet opetusmateriaalissa esiintyneet kyykky ja kuperkeikka.

Opettajat toivat haastatteluissa esille tärkeitä näkökulmia, jotka kuvastavat hyvin tämän hetkistä koululiikuntaa ja oppilaiden fyysistä toimintakykyä. On selvää, että koululiikunnan tulee olla linjassa opetussuunnitelman kanssa, sen täytyy soveltua kaikille oppilaille, sen pitää olla monipuolista, sen tulee motivoida oppilaita sekä kehittää heidän fyysistä toimintakykyään. Lisäksi opettajan työn kannalta on tärkeää, että sitä on helppo toteuttaa. Koululiikunta tavoittaa kaikki lapset ja nuoret – ja joillekin se voi olla ainoa kosketus liikuntaan. Mikäli kaikki edellä luetellut asiat toteutuvat, ollaan lähempänä liikunnallisen elämäntavan omaksumista, joka on yksi tärkeimpiä koululiikunnan tehtäviä. Tutkimuksemme perusteella CrossFit on sellainen sisältö, joka pystyy vastaamaan näihin kaikkiin ja siten se soveltuu käytännön näkökulmasta koululiikuntaan. Opettajien haastatteluissa ei tullut esiin yhtäkään sellaista näkökulmaa, jonka perusteella CrossFit ei soveltuisi koululiikuntaan.

Teoriaan pohjaten CrossFit soveltuu yhdeksi koululiikunnan sisällöksi. Ensimmäiseen kriteeriin CrossFit vastaa sen tietoperustalla, joka rakentuu kehotekniikoista, joiden avulla pyritään rakentamaan ihmiskehoja, jotka vastaavat yhteiskunnassa arvostettaviin ja tavoiteltaviin vaatimuksiin. CrossFit vastaa tämän hetken yhteiskunnassa arvostettaviin toimintakykyyn ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sillä CrossFit pyrkii luonnollisten liikkeiden avulla luomaan mahdollisimman toimintakykyistä kehoa. Lisäksi CrossFitissa yhdistyvät kolme viidestä fyysisen kulttuurin liikkeen ilmenemismuodosta. Toinen kriteeri eli siirtovaikutus koulun ulkopuolelle on CrossFitissa selkeä, sillä lajissa hyödynnettävillä luonnollisilla liikkeillä on suora siirtovaikutus elämässä tarvittaviin taitoihin. Lisäksi CrossFit pyrkii toimimaan perustana ihmisen toimintakykyvylle. CrossFit osana koululiikunnan sisältöä vastaisi myös aikuisuuden tarpeisiin, sillä toiminnalliset liikkeet eivät katoa ihmiselämästä ja CrossFitissa yhdistyvät sellaiset harjoittelumuodot, joita myös aikuiset harrastavat. Kolmas kriteeri, joka koskee arviointia, osaamisen standardeja ja kyvykkyyttä, on CrossFitissa määritelty tarkasti. Lajissa kyvykkyydellä

tarkoitetaan kuntoa, joka määritellään kolmen eri standardin kautta ja jotka määrittävät osaamisen. CrossFitissa ei suositeta tiettyjä ominaisuuksia, mikä kyvykkyyden näkökulmasta antaa kaikille tasavertaiset lähtökohdat. CrossFitin välittämät arvot ovat terveys, turvallisuus, tasa-arvo ja yhteisöllisyys, jotka sopivat hyvin koululiikuntaan. Neljänteen kriteeriin eli kulttuurin muodostukseen CrossFit vastaa uudistavasti siten, että se on varsin uusi laji eikä se ole riippuvainen aikaisemmista kulttuuriperinteistä. Laji tarjoaa myös mahdollisuuksia urheilun eetoksen vastustamiseen. Lisäksi CrossFit jäljentää kulttuuria yhdistämällä perinteisiä lajeja ja hyödyntämällä ihmiselle ominaisia luonnollisia liikkeitä.

Kuten aikaisemmissa kappaleissa on todettu, CrossFit soveltuu hyvin koululiikunnan sisällöksi sekä käytännön että teorian tasolla. Haluamme tässä kohtaa nostaa esiin vielä CrossFitin soveltuvuuden koululiikunnan sisällöksi liikunnan opetussuunnitelman näkökulmasta, sillä se on toiminut lähtökohtana koko tutkimusaiheelle. Liikunnan opetussuunnitelmalla tarkoitamme vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden liikunnan oppiaineen osuutta. Olemme luvussa 3.3 kuvanneet tarkasti CrossFitin ja liikunnan opetussuunnitelman kiinnittymisen kohtia. Yhtymäkohtia on kaikissa toimintakyvyn osa-alueissa. Lisäksi opetussuunnitelmassa ja CrossFitissa arvostetaan samoja asioita, kuten sukupuolten tasa-arvoa. Tämä tukee tutkimuksemme tuloksia ja vahvistaa CrossFitin soveltuvuutta koululiikunnan sisällöksi.

David Kirkin mukaan nykyisen koululiikunnan täytyy muuttua radikaalisti lajitekniikoihin pohjautuvasta johonkin muuhun, jotta koululiikunta säilyisi myös tulevaisuudessa tärkeänä oppiaineena. Koululiikunnan ydin on ollut uusimpaan opetussuunnitelmaan saakka lajitekniikkaperustaista myös Suomessa kuten osoitimme luvun 2.3. perusteella, jossa kerrottiin suomalaisen koululiikunnan sisällöistä viiden eri opetussuunnitelman aikana. Kirkin mukaan lajitekniikat korvaavan uuden liikunnanopetuksen tulisi ainakin täyttää neljä koululiikunnan kriteeriä ja täyttää ne jopa paremmin kuin nykyinen koululiikunta. Tutkimuksemme perusteella CrossFit täyttää asetetut ehdot. Se täyttää asetetut kriteerit monin paikoin jopa paremmin kuin lajitekniikkaperustainen opetus.

Lajitekniikoihin pohjautuva liikunnanopetus on kulttuurisesti vanhentunutta, muinaista ja merkityksetöntä tämän hetken yhteiskunnallisiin vaatimuksiin nähden (Kirk 2010, 104). Tämän hetken yhteiskunnassa arvostetaan toimintakykyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia (Opetushallitus 2016). Lajitekniikoiden tuottamat ruumiillistumat eivät vastaa tähän vaatimukseen ja lisäksi niissä ilmenee suppeasti liikkeen eri ilmenemismuotoja. CrossFitissa yhdistyvät fyysisen kulttuurin kolme

liikkeen ilmenemismuotoa ja lajissa pyritään luomaan mahdollisimman toimintakykyinen keho. Lajitekniikoihin perustuvalla liikunnanopetuksella ei ole siirtovaikutusta koulun ulkopuolelle, sillä lajitaidon osiin pilkkominen sopii vain koulukäyttöön. Lisäksi urheilulajeihin pohjautuva koululiikunta epäonnistuu tavoitteessaan liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa. (Kirk 2010, 106–108.) CrossFit perustuu luonnollisiin liikkeisiin, joilla on suurin siirtovaikutus elämässä tarvittaviin taitoihin (Eich 2013, 2). CrossFit palvelee myös oppilaiden tulevaisuutta.

Lajitekniikoihin tiukasti kietoutunut koululiikunta on tuottanut vaikeuksia kyvykkyyden monitahoiseen määrittelyyn, sillä opetussisällöt ovat edustaneet vain lajeihin kuuluvia suppeita määritelmiä ja niissä hyviksi koettuja ominaisuuksia. Tämä on hankaloittanut myös oppilaan oppimisen arviointia. (Kirk 2010, 114.) Osaamisen standardien vaikean määrittelyn vuoksi lajitekniikoihin perustuva opetus ei voi säilyä koululiikunnassa (Kirk 2010, 21). CrossFitissa kyvykkyys määritellään kuntona, johon kuuluu kolme eri standardia, jotka yhdessä määrittävät myös osaamisen (Glassman 2002c, 1–3). CrossFitin määritelmä kyvykkyydelle tarjoaa kaikille tasavertaiset lähtökohdat, sillä siinä tavoitteena on kehittää kaikkia fyysisen kunnon osa-alueita suosimatta tiettyjä ominaisuuksia. CrossFitin kyvykkyyden määritelmässä huomioidaan kaikki erilaiset fyysiset pääomat. Lajitekniikoihin perustuva koululiikunta on toistanut sukupuoleen, etniseen alkuperään, sosioekonomiseen taustaan ja vammaisuuteen liittyviä eriarvoisuuksia (Kirk 2010, 21–22). CrossFit tarjoaa monia mahdollisuuksia eriarvoisuuksien vastustamiseen, sillä siinä korostuvat yhteisöllisyys, liikunnallisen elämäntavan vahvistaminen, tasa-arvo, hyvinvointi ja kulttuurinen moninaisuus.

CrossFitilla on mahdollisuus olla Kirkin kuvaama “radikaali uudistus”, koska se täyttää kaikki neljä kriteeriä paremmin kuin nykyinen koululiikunta. Suomessa on mielestämme tapahtunut jo ensimmäinen askel tätä radikaalia uudistusta kohti uusimman liikunnan opetussuunnitelman myötä, kun siirryttiin koululiikuntaa vuosikaudet hallinneesta lajilähtöisyydestä motoristen perustaitojen opettamiseen. Myös Hakalan ja Kujalan (2015, 78) mukaan tapahtunut koululiikunnan luonteen muuttuminen antaa sille mahdollisuuden muuttua modernin uskomuksista johonkin aivan uuteen. Tähän muutokseen ovat ajaneet muun muassa uusien lajien synty ja käytettävissä olevan ajan rajallisuus. Haasteita ovat aiheuttaneet myös monien lajien yksipuolisuus sekä paikalliset olosuhteet ja resurssit. (Opetushallitus 2016.) Lisäksi uudella opetussuunnitelmalla pyritään vastaamaan haasteeseen, jossa oppilaiden lähtötaso on aikaisempaa heikompi. Lasten ja nuorten fyysinen kunto ja fyysisen aktiivisuuden määrä on laskenut ja liikuntataidot ovat heikentyneet. Uskomme siirtymisen motoristen perustaitojen opettamiseen olevan uusi koululiikunnan ydin. Tapahtunut

uudistus on siinäkin mielessä radikaali, että koululiikunnan historiassa ja sen ytimessä on ollut vain yksi tällainen muutos silloin, kun siirryttiin voimisteluun pohjautuvasta koululiikunnasta (engl. physical education-as-gymnastics) lajilähtöisyyteen (engl. physical education-as-sport-techniques). Suomessa tämä tapahtui peruskoulun myötä.

Nimeämme tämän motorisiin perustaitoihin pohjautuvan koululiikunnan ytimen aikaisempia termejä mukaillen englanniksi physical education-as-fundamental-motor-skills. Tämä muutos on tapahtunut suomalaisessa koululiikunnassa uuden vuonna 2016 voimaan astuneen opetussuunnitelman myötä. Muutos tuo mahdolliseksi koululiikunnassa kaikenlaiset sisällöt, jotka vastaavat opetussuunnitelman asettamiin tavoitteisiin. Siksi myös CrossFitia voidaan käyttää yhtenä koululiikunnan sisältönä. Tässä kohtaa on syytä korostaa, että emme yritä korvata CrossFitilla kaikkia sisältöjä tai pidä sitä ainoana hyvänä sisältönä. Tutkimuksemme tavoitteena on tarjota yksi tapa toteuttaa uutta liikunnan opetussuunnitelmaa. Ideaalitilanne olisi, että CrossFitia opetettaisiin koululiikunnassa säännöllisesti kaikkien muiden liikuntamuotojen ohella, jolloin siitä saatavat hyödyt kasvavat. Itkosen, Lehtosen ja Aarresolan (2018, 88) mukaan uudet liikuntakulttuurin muodot, kuten CrossFit, tulisi ottaa laajemmin huomioon pohdittaessa tulevaisuudessa erityisesti nuorten liikunta-aktiivisuuden lisäämistä.

Toimintatutkimuksen taustalla on länsimaisen modernismin perusajatus: usko jatkuvaan kehitykseen (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2010, 82). Toimintatutkimus perustuu ajatukseen siitä, miten asiat ovat ennen olleet ja mihin suuntaan ne ovat menossa tulevaisuudessa (Heikkinen 2010, 36). Pidämme molemmat todennäköisenä sitä, että CrossFit tulee vielä joskus olemaan osana koululiikuntaa. Pro gradu -tutkielmamme ja opetusmateriaalin julkaiseminen voidaan nähdä meidän panoksenamme tämän tavoitteen saavuttamiseksi. Opetusmateriaalin julkaisukanavina toimivat Liito Ry sekä Facebookin ryhmät Jotain todella uutta liikunnanopetuksessa ja Alakoulun aarreaitta. Näiden kanavien avulla opetusmateriaali tavoittaa yhteensä yli 46 000 opettajaa. Vielä emme pysty sanomaan, tuleeko CrossFit olemaan tulevaisuudessa osa koululiikunnan sisältöjä, mutta uskomme toimintatutkimuksen spiraalin jatkuvuuteen. Katsoessamme taaksepäin koko prosessia on jokainen tehty ratkaisu tarkoituksenmukainen aina teoriataustasta, tutkimuskysymyksistä ja valitusta tutkimusmenetelmästä eli toimintatutkimuksesta lähtien.

## 6.1 Tutkimuksen validointi

Tässä luvussa arvioimme toimintatutkimustamme validoinnin periaatteiden mukaan. Validoinnin perusajatus on, että ymmärrys maailmasta tapahtuu vähitellen, jolloin se soveltuu toimintatutkimuksen prosessiluonteeseen. Tieto syntyy kielen perusteella tehtävistä tulkinnoista, jotka ovat ajallis-paikallisia ja historiallisia. Tulkintoja voidaan aina tulkita uudelleen, jolloin ”totuus” ei ole koskaan valmis. (Heikkinen & Syrjälä 2010, 149; Huttunen, Kakkori & Heikkinen 1999, 114.) Validointiin sisältyy Heikkisen ja Syrjälän (2010, 149) mukaan viisi erilaista periaatetta, jotka ovat historiallinen jatkuvuus, reflektiivisyys, dialektisuus, toimivuus sekä havahduttavuus.

Toiminnalle ei voida määritellä tiettyä alkua tai loppua, joten toimintatutkimuksen arvioinnissa on pohdittava tutkimuskohteen historiaa. Toimintatutkimusprosessi sijoittuu tiettyyn historialliseen, poliittiseen ja ideologiseen yhteyteen, mistä muodostuu historiallisen jatkuvuuden periaate. Toiminta voi kehittyä sekä makrotason yleisenä yhteiskunnallisena ilmiönä että mikrotasolla sosiaalisen yhteisön toimintahistoriallisena jatkumona. (Heikkinen & Syrjälä 2010, 149–150.) Oman tutkimuksemme kohdalla ensimmäisestä esimerkkinä on se, että CrossFit laajentuisi valtakunnalliseksi lajiksi koululiikunnassa käytettävänä sisältönä ja jälkimmäisestä se, että haastateltujen opettajien kouluissa alettaisiin käyttää CrossFitia myös muiden opettajien toimesta liikuntatunneilla. Näiden toteutumista emme pysty kuitenkaan tässä vaiheessa tutkimustamme vielä arvioimaan. Historiallista jatkuvuutta voidaan tarkastella kertomuksen teorian avulla. Yksilölliset kertomukset eivät synny tyhjästä vaan niiden taustalla on aina kulttuuriset kertomukset, jotka vaikuttavat uusien kertomusten tuottamiseen. Koululiikunnan sisältöjen historiallisten ehtojen tunnistaminen on tärkeää historiallisen jatkuvuuden arvioimiseksi. Koululiikunnassa käytettävät lajit edustavat suomalaisessa yhteiskunnassa vallinneita historiallisia ja kulttuurisia käytänteitä. Tietty muutospaine voi synnyttää uusia tarpeita, koska aikanaan koululiikuntaan sopiva laji ei välttämättä toimi muuttuneissa oloissa. (Heikkinen & Syrjälä 2010, 150–152.) Siirtyminen lajilähtöisyydestä motoristen perustaitojen opettamiseen juontaa juurensa lasten heikentyneistä liikuntataidoista. Enää ei voida opettaa suoraan lajitaitoja vaan ensin on opeteltava perusasiat. Historiallisen jatkuvuuden periaate voidaan tuoda lukijalle näkyväksi toiminnan juonellistamisella, jolloin tutkimusraportissa esitetään tapahtumat ajallisessa järjestyksessä. Tämä antaa mahdollisuuden tapahtumien syy-seuraussuhteiden hahmottamiseen. (Heikkinen & Syrjälä 2010, 150–151.) Tämän olemme toteuttaneet huolellisesti luvussa 4, jossa kerromme tutkimuksemme

toteuttamisesta. Olemme pyrkineet selkeyttämään monivaiheista tutkimusprosessiamme kuvion 4 avulla, jossa näkyvät tutkimuksemme vaiheet. Tämän uskomme helpottavan lukijaa.

Reflektiivisyys on toimintatutkimuksen syklin yksi peruskäsitteistä, joka käynnistää aina seuraavan tutkimussyklin. Aikaisempaa toimintaa refleктоimalla tuotetaan uutta ymmärrystä, jonka pohjalta kehitetään menetelmiä, ajattelutapoja ja teorioita, jopa tutkimuskysymyksiä. Uuden kehittäminen perustuu aina toiminnan arviointiin. (Heikkinen & Syrjälä 2010, 154.) Tutkija muodostaa tuloksensa pääättelemällä (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2010, 88). Laadullinen tutkimus on tutkijan ymmärryksen ja hänen kehittämiensä tulkintojen tulosta. Tutkijan tulee reflektoida omaa rooliaan tutkimuksessa sekä oman identiteetin rakentumisen prosessia. Hän pyrkii tiedostamaan oman tietämisensä mahdollisuudet, ehdot ja rajoitukset. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tulee tarkastella omaa suhdettaan tutkimuskohteeseensa. (Heikkinen & Syrjälä 2010, 152–153.) Olemme molemmat sekä CrossFitin harrastajia että tulevia liikunnanopettajia ja tiedostamme sen, että nämä asiat vaikuttavat siihen, miten olemme tulkinneet haastateltaviemme vastauksia. Syvälinen tietämyksemme CrossFitista auttoi meitä aineiston analyysissä, mutta se on saattanut myös kaventaa tulkintaa. Pohdimme omaa rooliaamme tutkimuksessa syvällisemmin seuraavassa luvussa (6.2), kun tarkastelemme tutkimuksemme rajoituksia. Reflektiivisyysperiaate tekee tutkimusta läpinäkyvämmäksi lukijalle, kun tutkija kuvaa aineistoaan, menetelmiään ja tutkimuksen etenemistä tarkasti (Heikkinen & Syrjälä 2010, 154). Olemme kuvanneet tutkimuksen etenemisen yksityiskohtaisesti luvussa 4.

Dialektisuusperiaatteen pohjalla on ajatus, että sosiaalinen todellisuus rakentuu keskustelussa dialektisena prosessina. Dialektisuus tarkoittaa totuuden rakentumista väitteiden ja vastaväitteiden tuloksena siten, että lopputuloksena on synteesi. Synteesi sisältää molempien väitteiden näkökulmat, joista rakentuu sosiaalinen toiminta. Tällöin voimat ja vastavoimat ikään kuin mittelöivät keskenään. (Heikkinen & Syrjälä 2010, 154.) Toimintatutkimus käsittää “todellisuuden” ihmisten toimintana, tavoitteina ja merkityksinä, jotka ovat keskenään monimutkaisessa ja ristiriitaisessa muodossa (Jyrämä 1999, 139). Tutkijan tulee tuoda sosiaalista toimintaa esiin tutkimusraportissa mahdollisimman monen eri näkökulman kautta. Raportissa haastateltavien äänet tulisi tuoda esiin mahdollisimman autenttisin siten, että näillä on mahdollisuus tunnistaa omat ajatuksensa. Autenttiset puheenvuorot eli sitaatit auttavat luomaan toimintatutkimuksesta rikkaan ja moniäänisen kuvan. (Heikkinen & Syrjälä 2010, 155.) Omassa tutkimuksessamme olemme käyttäneet paljon alkuperäisilmauksia eli sitaatteja tukemaan aineistosta tekemiämme tulkintoja. Olemme antaneet jokaiselle haastateltavalle mahdollisuuden tuoda oma äänensä kuuluviin myös



raportissamme, vaikka olemmekin luokitelleet nämä sitaatit tutkimuskysymyksemme kannalta oleellisiin pääluokkiin. Eri näkökulmien vahvistamiseen olemme käyttäneet pseudonyymejä eli peitenimiä. Tällä tavoin säilytimme tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetin, mutta toimme esiin sen, että kommenttien takana on aito ja ymmärtävä ihminen. (Kuula 2015, 215.)

Neljäs periaate toimintatutkimuksen arvioimiseksi on toimivuusperiaate. Toimintatutkimusta tulisi arvioida sen käytännön vaikutusten, kuten hyödyn tai osallistujien voimaantumisen, kannalta. Toimintatutkimus yhdistyy pragmatismiin, koska pragmatismissa totuus ajatellaan toimivuutena tai hyödyllisyytenä. Tällöin ei arvioida vain tiedon hyödyllisyyttä vaan tiedonprosessin perimmäistä luonnetta. Uskomukset kehittyvät toiminnassa. Toimintatutkimus määritellään hyväksi, kun seurauksena on toimivia ja tuottoisia tuloksia. Kuitenkin myös epäonnistumiset voivat tuottaa uutta tietoa ja toimivuusperiaatteen mukaan hyviä tutkimuksia eivät ole vain onnistuneet tutkimukset. Toimivuusperiaatteen mukaisesti tutkijan tulisi kuvata tutkimusprojektin vahvuudet ja heikkoudet. Hyödyllisyyden tarkastelu ei ole ongelmaton, sillä hyödyllisyyteen vaikuttaa se, kenen näkökulmasta tuloksia katsotaan. Tutkimuksen toimivuutta voidaan arvioida sen perusteella, miten se paljastaa vallan mekanismeja. Toimintatutkimus tarjoaa mahdollisuuden käsitteiden ja puhetapojen näkemiseen toisin, koska valta on usein piiloutunut kieleen. Toimivuusperiaatteen mukaan onnistunut tutkimus saa osallistujat uskomaan omiin kykyihinsä ja jopa voimaannuttaa heitä. Myös eettisten näkökulmien pohtiminen on osa toimivuuden arviointia. Tutkijan onkin tärkeää käsitellä eettisiä kysymyksiä tutkimusraporttia kirjoittaessaan. (Heikkinen & Syrjälä 2010, 154–158.) Tutkimuksemme toimivuutta voimme tarkastella sen pohjalta, mitä opettajat haastatteluissa meille kertoivat. He kokivat saaneensa uusia ideoita liikunnanopetukseen ja yksi opettaja kertoi olleensa hämillään siitä, miten toteuttaa uutta liikunnan opetussuunnitelmaa. Tähän hän koki saaneensa apua opetusmateriaalistamme. Hyödyllisyyttä voidaan arvioida myös oppilaiden näkökulmasta. Kaikki opettajat kertoivat oppilaiden heikentyneestä kuntotasosta ja motoristen perustaitojen heikosta osaamisesta. Opettajat kehuivat CrossFitia, koska se on heidän mukaansa “täsmäisku” juuri näiden kehittämiseen oppilailta. Opetusmateriaalin julkaisemisella pyrimme saavuttamaan maksimaalisen hyödyn syntyneille tuloksille. Haluamme, että mahdollisimman moni opettaja hyötyisi tutkimuksestamme ja saisi yhden uuden tavan liikunnanopetuksen toteuttamiseen. Eettisiä kysymyksiä olemme käsitelleet tarkemmin tutkimuksemme luvussa 4.4. Tutkimusprojektimme heikkouksia kuvaamme seuraavassa luvussa.

Tutkimusta voidaan arvioida nykyään myös taiteellisilla kriteereillä, sillä tiede ja taide ovat lähellä toisiaan. Tiedettä arvioidaan yhä enemmän sen herättämien kokemusten, ajatusten ja tunteiden

perusteella. Hyvä tutkimus on havahduttavuuden periaatteen mukaan havahduttanut ajattelemaan ja tuntemaan asioita uudella tavalla. Tutkijan tarkoitus on tehdä tutkimus eläväksi ja todentuntuiseksi, jolloin kirjoitustavan on oltava enemmän kaunokirjallinen kuin tutkimuksissa yleensä on. Uskottavuus syntyy siitä, että kertomus on lukijalle todentuntuinen ja hän pystyy eläytymään siihen. Havahduttavuuteen pyritään kokeilevilla esitystavoilla. (Heikkinen & Syrjälä 2010, 159–160.) Emme ole pro gradu -tutkielmassamme halunneet lähteä kovin kokeileville poluille raportissamme, koska se on ensimmäinen tieteellinen tutkimuksemme ja raportin ulkoasulle annetaan tiedekunnassa tarkat ohjeet. Havahduttavuutta olemmekin arvioineet sen pohjalta, kuinka tutkimukseen osallistuneet opettajat heräsivät ajattelemaan asioita uudella tavalla. Tässä olemme mielestämme onnistuneet hyvin. Havahduttavuutta voidaan arvioida myös laajemmassa mittakaavassa myöhemmin, kun opetusmateriaali on julkaistu ja se on päätynt useiden kentällä toimivien opettajien käsiin. Pyrimme havahduttamaan opettajia uudenlaiseen liikunnanopetukseen CrossFitin avulla.

## 6.2 Tutkimuksen rajoitukset

Tiedostimme tutkimusta aloittaessamme, että CrossFit on CrossFit Inc:n omistama tavaramerkki ja CrossFit-nimen käyttö on suojattu. Kuulan (2015, 67) mukaan tästä puhutaan immateriaalioikeutena, joka tarkoittaa esimerkiksi tavaramerkille myönnettyä suojaa. Tästä syystä meidän tuli pohtia tarkasti nimen käyttöön liittyviä rajoituksia. Tavaramerkki antaa haltijalleen oikeuden kieltää muita käyttämästä samaa merkkiä samankaltaisten palveluiden tai tavaroiden myynnissä ja markkinoinnissa (Patentti- ja rekisterihallitus 2018). Jotta CrossFit-sali voi mainostaa omaa toimintaansa nimenomaan CrossFitina, tulee salin ensin ostaa lisenssi CrossFit Inc:lta (CrossFit Inc 2019b, 166). Poikkeuksen tästä tekevät erityissaleiksi myönnetyt koulut, jotka saavat pitää CrossFit-tunteja ilmaiseksi opiskelijoille ja henkilökunnalle (CrossFit Inc 2019d). Lisäksi CrossFitia eivät voi valmentaa kuin ne henkilöt, jotka ovat käyneet CrossFit Level 1 -valmentajakoulutuksen (CrossFit Inc 2019b, 166).

Olemme huomioineet tavaramerkin käyttöön liittyvät rajoitukset siten, että toimme laatimassamme opetusmateriaalissa esiin sen, että materiaali ei ole CrossFitia, vaikka se siihen perustuukin. Lisäksi kehoitimme opettajia puhumaan CrossFit-tyyppisestä harjoittelusta oppilaille. Pro gradu -tutkielman kohdalla olemme tehneet sen ratkaisun, että kirjoitusasussa käytämme muotoa CrossFit. Pohdimme tavaramerkkiasiaa paljon ja päädyimme lopulta ratkaisuun olla käyttämättä tavaramerkkiä kuvaavaa ®-merkkiä termin perässä. Tästä emme usko olevan haittaa kenellekään, sillä opetusmateriaalissa

olemme olleet termin kanssa tarkkoja, jotta emme omalla toiminnallamme edesauta sen väärinkäyttöä. Tutkielmaa ei ole tehty yhteistyössä CrossFit Inc:n kanssa, emmekä pyri tutkimuksellamme tekemään minkäänlaista voittoa, joten koimme hyväksyttävänä sen, ettemme käytä kirjoitusasussa tavaramerkkiä kuvaavaa ®-merkkiä. Kirjoitamme termin oikeaoppisesti, mutta tutkimuksessamme emme halua ylikorostaa tavaramerkkiasiaa. Kuulan (2015, 67–68) mukaan immateriaalioikeus koskee hyvin pitkälti teknisiä aloja, eikä lakeja säädettäessä ole otettu huomioon tutkimuksen edellytyksiä. Tästä syystä on olennaisempaa keskittyä tutkimuseettisten ohjeiden ja perinteiden noudattamiseen (Kuula 2015, 68).

Yhtenä tutkimuksen rajoituksena voidaan pitää sitä, että tutkimukseen osallistuneet opettajat todennäköisesti suhtautuivat myönteisesti CrossFitin kokeilemiseen liikuntatunneilla. Heidän voidaan olettaa olevan myös sellaisia opettajia, jotka haluavat kehittää omaa opetustaan ja kokeilla uusia lajeja. Tutkimuksen tulos olisi voinut olla erilainen, mikäli osallistujien joukossa olisi ollut sellaisia opettajia, joiden suhtautuminen CrossFitin on lähtökohtaisesti negatiivinen. Vaikka jouduimme rajoittamaan tutkimukseen osallistuvien määrää, koska tutkimukseen olisi halunnut osallistua enemmän opettajia kuin pystyimme ottamaan mukaan, kohtasimme myös sellaisia opettajia, jotka eivät halunneet osallistua CrossFit-kokeiluun. Syynä oli esimerkiksi se, että kevään liikuntatuntien runko oli suunniteltu jo valmiiksi eikä suunniteltujen sisältöjen, kuten pesäpallon ja salibandyn, tilalle haluttu ottaa CrossFitia. Tiedostamme, että on olemassa myös sellaisia opettajia, jotka pitävät perinteisiä lajeja parempana koululiikunnassa eivätkä halua sisällyttää CrossFitia opetukseensa.

Pohdimme myös CrossFitin kaupallisuutta tutkimuksemme tavoitteen toteutumisen kannalta. Suurimpana tavoitteenamme on tarjota opettajille tapa toteuttaa uutta liikunnan opetussuunnitelmaa CrossFitin avulla. Toivomme, että lajia alettaisiin hyödyntää koululiikunnassa laajemminkin. CrossFit on vahvasti kaupallinen laji samoin kuin esimerkiksi ryhmäliikuntaa dominoiva LesMills -konsepti, mikä saattaa joillakin herättää epäilyksen siitä, soveltuuko laji koululiikunnan sisällöksi. CrossFit.com -sivustolta löytyy paljon harjoituksia ja ne ovat jokaisen saatavilla ilmaiseksi – kukaan ei estä metodin kokeilemistä omaksi iloksi. Mikäli harjoituksia haluaa kokeilla koululiikuntatunneilla, tulee kuitenkin ottaa huomioon termin käyttö, sillä CrossFitin harjoittaminen nimenomaan CrossFitina on mahdollista ainoastaan lisensoituilla CrossFit-saleilla ja vähintään CrossFit Level 1 -valmentajakoulutuksen läpäisseenä. (CrossFit Inc 2019b, 166–168.) Poikkeuksen tässä tekevät erityissaleiksi myönnettyt koulut, jotka saavat pitää CrossFit-tunteja ilmaiseksi opiskelijoille ja henkilökunnalle (CrossFit Inc 2019d). CrossFitin käyttö virallisesti Suomessa

liikuntatunneilla ei kuitenkaan ole mahdottomuus, sillä CrossFit Kids -konseptin ohjelmointi löytyy yli tuhannesta koulusta ympäri maailmaa (CrossFit Kids 2019) ja Suomessakin toimii Stadin ammattikoulun tiloissa CrossFit Vallilla, joka tarjoaa opiskelijoilleen valinnaisena CrossFit-kurssia (CrossFit Vallila 2019; CrossFit Inc 2019e).

Toimintatutkimuksessa tutkijan on syytä tarkastella omaa suhdettaan tutkimuskohteeseensa ja reflektoida omaa rooliaan tutkimuksessa, koska tutkimus perustuu tutkijan ymmärrykseen ja tulkintaan (Heikkinen & Syrjälä 2010, 152–153). Oma suhteemme tutkimuskohteeseemme eli CrossFitin soveltuvuuteen koululiikunnan sisällöksi on hyvin henkilökohtainen kahdestakin eri näkökulmasta: olemme molemmat CrossFitin harrastajia useamman vuoden ajalta ja lisäksi meillä on tulevana liikunnanopettajina suhde koululiikuntaan. Oma roolimme tutkimuksessa on ollut aktiivinen tekemämme intervention kautta. Jaoinme opetusmateriaalin opettajille testattavaksi ja CrossFit-kokeilu on todennäköisesti vaikuttanut heidän ajatuksiinsa CrossFitin soveltuvuudesta koululiikuntaan. Tekemämme interventio on ristiriidassa tieteen perinteen esittämän objektiivisuuden kanssa, jonka mukaan tutkijan on pidettävä tiukasti itsensä erillään tutkimuskohteestaan (Varto 2005, 23; Heikkinen & Jyrkämä 1999, 46–47). Interventio on kuitenkin oleellinen osa toimintatutkimusta, jossa tutkimusta tehdään mahdollisimman lähellä käytäntöä, jolloin tutkija ei edes pyri olemaan ulkopuolinen tarkkailija vaan osallistuu toimintaan. Tutkimuksemme tulokset ovat arvosidonnaisia ja subjektiivisia, koska olemme tarkastelleet tilannetta omasta näkökulmastamme. (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 46.) Vaikka olemme toteuttaneet aineiston analyysin täysin aineistolähtöisesti, subjektiivinen adekvaattisuus on ollut läsnä (Heikkinen & Syrjälä 2010, 153). Aikaisempi elämäkokemuksemme CrossFitin parissa on tarjonnut syvällisen perehtyneisyyden lisäksi mahdollisuuden myös tulkinnan kaventumiseen aineiston analyysivaiheessa, koska olemme tulkinneet aineistoa “CrossFit-lasien” läpi. Pyrimme välttämään tämän sillä, että emme perustaneet tulkintoja vain satunnaisiin poimintoihin aineistosta (Eskola & Suoranta 2014, 215–216) vaan otimme huomioon koko aineiston sisältämän informaation.

### 6.3 Jatkotutkimusehdotus

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia CrossFitin soveltumista koululiikunnan sisällöksi virallisesti sekä CrossFitin vaikutuksia oppilaiden fyysiseen toimintakykyyn. Tämä toteutuisi niin, että muutamista kouluista koulutettaisiin opettajia CrossFit Level 1 -valmentajiksi, joilla on oikeus pitää tunteja CrossFit-nimen alla. CrossFitin pitäminen liikuntatunneilla onnistuisi kahdella eri tapaa:

koulujen pitäisi hankkia lupa erityissalina toimimiseen CrossFit Inc:lta tai opettajat voisivat hyödyntää läheisiä CrossFit-saleja tuntien pitämisen toimintaympäristönä. Tutkimus toteutettaisiin käyttäen kontrolliryhmää ja verrokkiryhmää. Kontrolliryhmän liikuntatunteihin sisältyisi säännöllisesti CrossFitia muiden liikuntamuotojen ohella. Verrokkiryhmän liikuntatunteihin ei sisältyisi CrossFitia. Kokeilujakso kestäisi yhden lukuvuoden, jonka alussa ja lopussa toteutettaisiin oppilailla Move!-testit, joiden avulla selvitetäisiin oppilaiden sen hetkinen fyysinen toimintakyky. Kahden testin tuloksia kontrolliryhmän ja verrokkiryhmän välillä verrattaisiin toisiinsa. Siten saataisiin selville, onko CrossFitilla konkreettisia vaikutuksia oppilaiden fyysisen toimintakyvyn kehittymiseen suhteellisen lyhyessä ajassa. Samalla voitaisiin selvittää opettajien ja oppilaiden kokemuksia CrossFitista koululiikunnan sisältönä.

# LÄHTEET

- Aalto, R., Paunonen, M. & Paanola T. 2007. Functional training. Toiminnallisempaa lihaskuntoharjoittelua. Jyväskylä: WSOY.
- Aaltola, J. & Syrjälä, L. 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: ATENA kustannus, 11–24.
- Aarresola, O. 2016. Nuorten urheilupolut: Tutkimus kilpaurheiluun sosiaalistumisen normeista, pääomista ja toimijuudesta. University of Jyväskylä: Studies in Sport, Physical Education and Health 246.
- Abbott, A. 2004. Methods of Discovery. Heuristics for the Social Sciences. Norton.
- Achauer, H. 2015. Child's play. The CrossFit Journal.  
[http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_2015\\_10\\_Competition\\_Achauer2.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_2015_10_Competition_Achauer2.pdf). Viitattu 16.1.2019.
- Ahonen, S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari (toim.) Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä, 113–160.
- Aineistonhallinnan käsikirja. 2017. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.  
<https://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html>. Viitattu 6.12.2018.
- Airas, C. & Brummer, K. 2003. Leikki on ikkuna lapsen sisäiseen maailmaan. Teoksessa J. Sinkkonen (toim.) Pesästä lentoon: kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY, 162–183.
- Akcaay, T. 2016. 5 ways the CrossFit community improves your performances. Boxrox.  
<https://www.boxrox.com/crossfit-community-performances/>. Viitattu 15.1.2019.
- Akonniemi, A., Kormilainen, V. & Tuppurainen, M. 2018. Kaikki CrossFit-harjoittelusta. Oulu: Fitra Oy.
- Asunta, P., Viholainen, H. & Ahonen, T. 2017. Motorisen oppimisen vaikeudet liikuntapedagogiikan arjessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 422–436.
- Autio, T. 2017. Kansainvälistyvä opetussuunnitelmatutkimus kansallisen koulutuspolitiikan ja opetussuunnitelmareformien älyllisenä ja poliittisena resurssina. Teoksessa T. Autio, L. Hakala & T. Kujala (toim.) Opetussuunnitelmatutkimus. Keskustelunavauksia suomalaiseen kouluun ja opettajankoulutukseen. Tampere: Tampere University Press, 17–58.

- Autio, T., Hakala, L. & Kujala, T. 2017. Opetussuunnitelmatutkimus. Keskustelunavauksia suomalaisen kouluun ja opettajankoulutukseen. Tampere: Tampere University Press, 7–16.
- Behrens, C. 2017. 10 CrossFit AMRAP workouts for athletes of all levels. Boxrox. <https://www.boxrox.com/crossfit-amrap-workouts/>. Viitattu 6.3.2019.
- Belger, A. 2012. The power of community. CrossFit and the force of the human connection. Las Vegas: Victory belt publishing Inc.
- Blake, J. 2014. The power of the CrossFit community. Boxrox. <https://www.boxrox.com/the-power-of-the-crossfit-community/>. Viitattu 15.1.2019.
- Blank, R., Smits-Engelsman, B., Polatajko, H. & Wilson, P. 2011. European Academy for Childhood Disability (EACD): Recommendations on the definition, diagnosis, assessment and intervention of developmental coordination disorder (DCD). Long version. Developmental Medicine & Child Neurology 54 (1), 54–93.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 47–56.
- Bogdan, R. C. & Biklen, S. K. 2003. Qualitative research for education: An introduction to theories and methods. Boston: Allyn and Bacon.
- Boyle, M. 2016. New functional training for sports. Second edition. Champaign, IL; Human Kinetics.
- Brown, E. 2014. Where everybody knows your name. The CrossFit Journal. [http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_11\\_2013\\_Third\\_Brown\\_6.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_11_2013_Third_Brown_6.pdf). Viitattu 15.1.2019.
- Carr, W. & Kemmis, S. 1986. Becoming critical. Education, knowledge and action research. London: Falmer Press.
- CrossFit Inc. 2018. CrossFit speciality course: Kids training guide. [http://www.crossfit.com/cf-seminars/SMERefs/Kids/CFK\\_TrainerCourse.pdf](http://www.crossfit.com/cf-seminars/SMERefs/Kids/CFK_TrainerCourse.pdf). Viitattu 16.1.2019.
- CrossFit Inc. 2019a. CrossFit affiliate map. <https://map.crossfit.com>. Viitattu 14.1.2019.
- CrossFit Inc. 2019b. Level 1 training guide. [http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_English\\_Level1\\_TrainingGuide.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_Level1_TrainingGuide.pdf). Viitattu 10.1.2019.
- CrossFit Inc. 2019c. CrossFit specialty course: Kids. <https://training.crossfit.com/kids>. Viitattu 21.1.2019.
- CrossFit Inc. 2019d. About affiliation. <https://affiliate.crossfit.com>. Viitattu 22.1.2019.
- CrossFit Inc. 2019e. Affiliate list. <https://www.crossfit.com/affiliate-list>. Viitattu 24.1.2019.
- CrossFit Inc. 2019f. CrossFit level 1 certificate course. <https://training.crossfit.com/level-one>. Viitattu 12.3.2019.

- CrossFit Inc. 2019g. Get started. <https://www.crossfit.com/get-started/>. Viitattu 12.3.2019.
- CrossFit Inc. 2019h. What is CrossFit? <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit>. Viitattu 13.3.2019.
- CrossFit Inc. 2019i. A global game in search of national champions. <https://games.crossfit.com/article/global-game-search-national-champions/games>. Viitattu 16.3.2019.
- CrossFit Kids. 2019. <https://kids.crossfit.com>. Viitattu 16.1.2019.
- CrossFit Unlocked. 2016. It should always be a competition... Against yourself. <http://crossfitunlocked.com/?p=1854>. Viitattu 16.3.2019.
- CrossFit Vallila. 2019. <https://www.hel.fi/amatillinen/fi/haussa-nyt/hakijalle-yhteishaku/hakijalle-urheilijan-ammattillinen-koulutus/crossfit-vallila>. Viitattu 24.1.2019.
- Culjak, Z., Kalinski, S., Kezic', A. & Miletic, D. 2014. Influence of fundamental movement skills on basic gymnastics skill acquisition. *Science of Gymnastics Journal* 6 (2), 73-82.
- Dawson, M. C. 2017. CrossFit: Fitness cult or reinventive institution? *International Review for the Sociology of Sport* 52 (3), 361–379.
- Eich, P. 2013. CrossFit Kids as a physical-education curriculum: A pedagogical persperctive. *The CrossFit Journal*. [http://library.crossfit.com/free/pdf/04\\_2013\\_Pedagogical\\_Eich\\_FINAL6.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/04_2013_Pedagogical_Eich_FINAL6.pdf). Viitattu 10.1.2019.
- Eriksson, P. & Kovalainen, A. 2016. *Qualitative methods in business research*. London: Sage Publications.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. *Teemahaastattelu: Opit ja opetukset*. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (4. uudistettu ja täydennetty painos). Jyväskylä: PS-Kustannus, 27–44.
- Evans, J. 2004. Making a difference? Education and ability in physical education. *European Physical Education Review* 10 (1), 95–108.
- Fairclough, S., Stratton, G. & Baldwin, G. 2002. The contribution of secondary school physical education of lifetime physical activity. *European Physical Education Review* 8 (1), 69–84.
- Finni, J. & Mäenpää, P. 2019. Monipuolisuus. Kasva urheilijaksi. <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/monipuolisuus>. Viitattu 6.3.2019.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. 2005. Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy* 10 (1), 19–40.



Gallahue, D.L. & Cleland-Donnelly, F. 2003. Developmental physical education for all children. (4th ed.) Champaign, IL.: Human Kinetics.

Gary, J. & Widman, T. 2015. The CrossFit Kids Startup Curriculum.

Glassman, G. 2002a. Foundations. The CrossFit Journal. <https://library.crossfit.com/free/pdf/Foundations.pdf>. Viitattu 9.1.2019.

Glassman, G. 2002b. The garage gym. The CrossFit Journal. [http://library.crossfit.com/free/pdf/cfjissue1\\_Sep02.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/cfjissue1_Sep02.pdf). Viitattu 14.1.2019.

Glassman, G. 2002c. What is fitness? The CrossFit Journal. <https://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ-trial.pdf>. Viitattu 12.3.2019.

Glassman, G. 2003. Benchmark workouts. The CrossFit Journal. [http://library.crossfit.com/free/pdf/13\\_03\\_Benchmark\\_Workouts.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/13_03_Benchmark_Workouts.pdf). Viitattu 16.3.2019.

Glassman, G. 2004. What is CrossFit? The CrossFit Journal. <https://journal.crossfit.com/article/what-is-crossfit-2>. Viitattu 9.1.2019.

Glassman, G. 2007. Understanding CrossFit. The CrossFit Journal. [http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_56-07\\_Understanding.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_56-07_Understanding.pdf). Viitattu 9.1.2019.

Gomillion, S. 2017. The success of CrossFit and its implications for businesses of all types. University of Tennessee Honors Thesis Projects. [https://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3082&context=utk\\_chanhonoproj](https://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3082&context=utk_chanhonoproj). Viitattu 15.1.2019.

Gordon, J. 2017. Scaling CrossFit workouts. The CrossFit Journal. <https://journal.crossfit.com/article/cfj-scaling-crossfit-workouts>. Viitattu 10.1.2019.

Gröhn, T. 1992. Fenomenografinen tutkimusote. Teoksessa T. Gröhn & J. Jussila (toim.) Laadullisia lähestymistapoja koulutuksen tutkimuksessa. Helsinki: Yliopistopaino, 1–31.

Hakala, L. & Kujala, T. 2015. The ethos of sport as a silent partner in PE curricula. World Studies in Education 16 (2), 69–80.

Hakala, L. & Kujala, T. 2017. Analysing curricula documents: A model for understanding and cultivating school subjects, and one's subjectivity. Teoksessa T. Itkonen & F. Dervin (toim.) Silent partners in multicultural education. Charlotte, NC: INFORMATION AGE PUBLISHING, INC, 29–48.

Hallett, V. 2014. In CrossFit Games, the biggest competition is yourself. The Washington Post. [https://www.washingtonpost.com/lifestyle/wellness/in-crossfit-games-the-biggest-competition-is-yourself/2014/03/11/1fb97e30-a633-11e3-84d4-e59b1709222c\\_story.html?noredirect=on&utm\\_term=.8a2c1aac54e8](https://www.washingtonpost.com/lifestyle/wellness/in-crossfit-games-the-biggest-competition-is-yourself/2014/03/11/1fb97e30-a633-11e3-84d4-e59b1709222c_story.html?noredirect=on&utm_term=.8a2c1aac54e8). Viitattu 16.3.2019.

Hardman, K., Murphy, C., Routen, A. & Tones, S. 2014. World-wide survey of the state and status of school physical education. Final report. United Nations Educational, Scientific and Cultural organisation. Paris: UNESCO.

Harrell, R. 2005. The forward roll. The CrossFit Journal. [http://library.crossfit.com/free/pdf/38\\_05\\_Forward\\_Roll.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/38_05_Forward_Roll.pdf). Viitattu 7.3.2019.

Heikkinen, H. L. T. 2010. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–38.

Heikkinen, H. L. T. & Jyrkämä, J. 1999. Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: ATENA kustannus, 25–62.

Heikkinen, H. L. T. & Rovio, E. 2010. Toimintatutkimuksen raportointi. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 114–130.

Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Kiilakoski, T. 2010. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 78–93.

Heikkinen, H. L. T. & Syrjälä, L. 2010. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 144–162.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Huhtiniemi, M. 2017. Move! - pedagoginen työkalu toimintakyvyn edistämiseen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 367–387.

Huotari, P., Nupponen, H., Laakso, L. & Kujala, U. 2010. Secular trends in muscular fitness among Finnish adolescents. Scandinavian Journal of Public Health 38 (7), 739–747.

Huovinen, T. & Rintala, P. 2017. Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 410–421.

Huovinen, T. & Rovio, E. 2010. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 94–113.

Huttunen, R. & Heikkinen, H. L. T. 1999. Kriittinen teoria ja toimintatutkimus. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: ATENA kustannus, 155–186.

- Huttunen, R. & Kakkori, L. & Heikkinen, H. L. T. 1999. Toiminta, tutkimus ja totuus. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: ATENA kustannus, 111–135.
- Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, 32–37.
- Ilmanen, K. 2017. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 41–53.
- Itkonen, H., Lehtonen, K. & Aarresola, O. (toim.) 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:6.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2017. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 147–169.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–23.
- Jaakkola, T., Sääkslahti, A., Liukkonen, J. & Iivonen, S. 2012. Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta.
- Jenkins, N. 2018. What exercise science can learn from CrossFit. The CrossFit Journal. <https://journal.crossfit.com/article/science-jenkins>. Viitattu 12.3.2019.
- Jyrämä, J. 1999. Toimintatutkimus ja sosiaaliset toimintakäytännöt - giddensiläisiä näkökulmia toimintatutkimukseen. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: ATENA kustannus, 137–154.
- Kalaja, S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 170–184.
- Kalaja, T. & Kalaja, S. 2007. Fyysinen toimintakyky ja sen kehittäminen koululiikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 232–254.
- Kalaja, S. & Koponen, J. 2017. Opetussuunnitelmat käytännön opetustyön näkökulmasta. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 552–563.
- Kanerva, J. & Tikander, V. 2012. Urheilulajien synty. Helsinki: Teos.
- Kirk, D. 2010. Physical Education Futures. London: Routledge.

- Kiviniemi, K. 1999. Toimintatutkimus yhteisöllisenä prosessina. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: ATENA kustannus, 63–84.
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 73–87.
- Klafki, W. 2007. Didaktik analysis as the core of the preparation of instruction. Teoksessa I. Westbury ja G. Millburn (toim.) Rethinking schooling. Twenty-five years of the Journal of Curriculum Studies. London: Routledge, 114–132.
- Knapp, B. A. 2015. Gender representation in the CrossFit Journal: A content analysis. Sport in Society 18 (6), 687–703.
- Koch-Priewe, B. 2016. In memoriam professor em. Dr. Dr. h.c. mult. Wolfgang Klafki. Die Deutsche Schule 108 (4), 315–319.
- Koivula, P., Laine, U., Pietilä, M. & Nordsström, S. 2017. Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 256–275.
- Kokkonen, M. 2017. Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 185–214.
- Komiteanmietintö. 1970. Peruskoulun opetussuunnitelmakomitean mietintö II. Oppiaineiden opetussuunnitelmat. Helsinki: Opetusministeriö.
- Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 87–113.
- Koski, P. & Lämsä, J. 2015. Finland as a small sports nation: Socio-historical perspectives on the development of national sport policy. International Journal of Sport Policy and Politics 7 (3), 421–441.
- Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus. Kenttätöytä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.
- Kuula, A. 2015. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 42–63.
- Lahtonen, M. 1999. Keskustellen parempaan työyhteisöön. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: ATENA kustannus, 201–220.

- Leppänen, M. 2017. Prevention of injuries among youth team sports: The role of decreased movement control as a risk factor. University of Jyväskylä: Studies in Sport, Physical Education and Health 253.
- Linnansaari, H. 2004. Toimintatutkimus, tutkimus muutoksen palveluksessa. Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä (toim.) Opetuksen tutkimuksen monet menetelmät. Jyväskylä: PS-kustannus, 113—131.
- Lintunen, T. 2007. Pätevyyskokemukset liikunnassa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 152–170.
- Liukkonen, J., Barkoukis, V., Watt, A. & Jaakkola, T. 2010. Motivational climate and students' emotional experiences and effort in physical education. *The Journal of Educational Research* 103 (5), 295–308.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017a. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 290–303.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017b. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. Salmela-Aro & J.-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 192–201.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017c. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–146.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 157–170.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2018. Koulu ja koululiikunta. Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 89–93.
- Lämsä, J. 2009. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Mauss, M. 1973. Techniques of the body. *Economy and Society* 2 (1), 70–88.
- McDonalds. 2019. How many restaurants are there. <https://www.mcdonalds.com/gb/en-gb/help/faq/18510-how-many-mcdonalds-restaurants-are-there-in-the-uk-and-the-world.html>. Viitattu 21.3.2019.

- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.
- Miles M.B. & Huberman A.M. 1994. Qualitative data analysis. (2.ed.) California: Sage.
- Moilanen, P. 1999. Piilevä tieto ja reflektio. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: ATENA kustannus, 85–110.
- Murphy, T. J. 2013. Kuinka monipuolinen harjoittelu palautti kykyni juosta. Helsinki: Nemo.
- Nordvall, H. & Franssila, M. 2017. Liikunnan lajiharrastusten pysyvyys ja monipuolisuus koulu- ja aikuisiässä. Teoksessa H. Nupponen & Penttinen, S. (toim.) Kouluiän monipuolinen liikunta lähtökohtana aikuisten liikunta-aktiivisuudelle. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 332, 2–37.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot-kustannus.
- Nupponen, H. 2010. Näin Suomen lapset ja nuoret liikkuvat – vai liikkuvatko? Liikunta & Tiede 47 (6), 4–8.
- Nupponen, H., Penttinen, S., Pehkonen, M., Kalari, J. & Palosaari, A-M. 2010. Koululiikunnan vaikuttavuus -tutkimus. Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvaus. Turku: Turun yliopisto.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 215–233.
- Opetushallitus. 2016. OPS 2016 Liikunnan tukimateriaali. [https://www.edu.fi/download/166299\\_ops2016\\_liikunnan\\_tukimateriaalit.pdf](https://www.edu.fi/download/166299_ops2016_liikunnan_tukimateriaalit.pdf). Viitattu 22.1.2019.
- Opetushallitus. 2019a. Perusopetus. [https://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus](https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus). Viitattu 21.3.2019.
- Opetushallitus. 2019b. Opetussuunnitelma ja tuntijako. [https://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma\\_ja\\_tuntijako](https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ja_tuntijako). Viitattu 21.2.2019.
- Opetushallitus. 2019c. Move! - fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä. Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn mittaristo. Opettajan käsikirja. [https://www.edu.fi/download/143901\\_move\\_opettajan\\_kasikirja\\_pdf.pdf](https://www.edu.fi/download/143901_move_opettajan_kasikirja_pdf.pdf). Viitattu 16.3.2019.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Lasten ja nuorten liikuntaindikaattorit. Toimintakyky. <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiOTFhMmFkOWMtZTNhNS00ZWExLWJiYjAtMDk2MGJjNzVlMGFmIiwidCI6IjA3MjlmNzA0LTlwMTktNGY2ZC05MmU0LTlmzNjdiMmRhOWMxMSIsImMiOiJh9>. Viitattu 22.2.2019.
- Ozanian, M. 2015. How CrossFit became A \$4 billion brand. The Forbes. <https://www.forbes.com/sites/mikeozanian/2015/02/25/how-crossfit-became-a-4-billion-brand/#56e09f4a1f96>. Viitattu 14.1.2019.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4.

Patentti- ja rekisterihallitus. 2018. Mikä on tavaramerkki? <https://www.prh.fi/fi/tavaramerkit/tavaramerkinhakijalle/mikaontavaramerkki.html>. Viitattu 19.3.2019.

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1985. Helsinki: Kouluhallitus.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 1994. Helsinki: Opetushallitus.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus. [https://www.oph.fi/download/139848\\_pops\\_web.pdf](https://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf). Viitattu 24.1.2019.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus. [http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf). Viitattu 22.1.2019.

Perusopetuslaki 1998/628. Annettu Helsingissä 1.1.1999.

Peters, R. S. 1966. Ethics and Education. London: Allen and Unwin.

Piers, M. W. & Landau, G. M. 1982. Leikin lahja ja sen merkitys lapsen kehitykselle. Helsinki: Otava.

Pinar, W. F. 2004. What is curriculum theory? Mahwah (N.J.): Lawrence Erlbaum.

Pinar, W. F., Reynolds, W. M., Slattery, P. & Taubman, P. M. 1995. Understanding curriculum. An introduction to the study of historical and contemporary curriculum discourses. New York: Lang.

Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. 2019. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitututkimuksen tuloksia 2018. Helsinki. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 75–82.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168.

Rintala P., Sääkslahti A. & Iivonen S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede 53 (6), 49–55.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2013. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Rovio, E., Klemola, U., Lautamatti, L. & Tiihonen, A. 2010. Toimintatutkimuksen ohjaaminen. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 131–142.

Rubin, H. J. & Rubin, I. S. 2005. Qualitative interviewing. The Art of Hearing Data. London: Sage.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York, NY: Guilford Press.



- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. 2015. Huippu-urheilijan elämänkulku: tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Salin, K., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo, M. 2017. Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 564–581.
- Sas-Nowosielski, K. 2008. Participation of youth in physical education from the perspective of self-determination theory. *Human Movement*, 9 (2), 134–141.
- Schmidt, R. A. & Wrisberg, C. A. 2005. Motor learning and performance. A problem-based learning approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sibley, B. A. 2012. Using sport education to implement a CrossFit unit. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 83 (8), 42–48.
- Siedentop, D. 1994. Sport education: Quality PE through positive sport experiences. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Spurlock, C. 2013. CrossFit Kids: An administrator's view. *The CrossFit Journal*. [http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_09\\_2013\\_School\\_Spurlock\\_2.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_09_2013_School_Spurlock_2.pdf). Viitattu 21.1.2019.
- Stringer, E. T. 1996. Action research: A handbook for practitioners. Thousand Oaks: Sage.
- Sääkslahti, A. 2017. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 276–289.
- Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksiset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 54–67.
- Taylor, I. M., Ntoumanis, N., Standage, M., & Spray, C. M. 2010. Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(1), 99–120.
- Terve koululainen. 2019. Liikunnan vaikutukset. Tampere: UKK-instituutti. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>. Viitattu 4.3.2019.
- Terve urheilija 2019. Monipuolinen liikunta ja urheilu. Tampere: UKK-instituutti. <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/monipuolinenliikuntajaurheilu>. Viitattu 4.3.2019.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Mitä toimintakyky on? <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>. Viitattu 22.2.2019.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Toimintakyvyn ulottuvuudet. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>. Viitattu 11.3.2019.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Liikunta. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>. Viitattu 13.3.2019.



The Box. 2012. Origins of CrossFit. The Box. <https://www.theboxmag.com/crossfit-training/origins-of-crossfit-9629>. Viitattu 14.1.2019.

Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Lopettamisaikeisiin yhdessä olevia tekijöitä. Teoksessa Valtion liikuntaneuvosto (toim.) Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 35–47.

Tomljanović, M., Spasić, M., Gabrilo, G., Uljević, O. & Foretić, N. 2011. Effects of five weeks of functional vs. traditional resistance training of anthropometric and motor performance variables. *Kinesiology* 43 (2), 145–154.

Truscheit, A. 2014. CrossFit community. The Box. <https://www.theboxmag.com/community/crossfit-community-9476>. Viitattu 15.1.2019.

Tuloskortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Töttö, P. 2004. Syvällistä ja pinnallista: teoria, empiria ja kausaalisuus sosiaalitutkimuksessa. Tampere: Vastapaino.

University of Strathclyde. 2019. Professor David Kirk. <https://www.strath.ac.uk/staff/kirkdavidprof/>. Viitattu 18.3.2019.

Varto, J. 2005. Laadullisen tutkimuksen metodologia. [http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto\\_laadullisen\\_tutkimuksen\\_metodologia.pdf](http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf). Viitattu 19.3.2019.

Vickers, J. N. 2007. Perception, cognition and decision training. The quiet eye in action. Champaign, IL: Human Kinetics.

Vitikka, E. & Hurmerinta, E. 2011. Kansainväliset opetussuunnitelmasuuntaukset. Helsinki: Opetushallitus 2011:4.

Warkentin, M. 2018. Why men and women are always equal in CrossFit. The CrossFit Journal. <https://journal.crossfit.com/article/equality-warkentin>. Viitattu 19.2.2019.

Wittkamp, A. 2016. The CrossFit Open, explained. <https://games.crossfit.com/article/crossfit-open-explained>. Viitattu 14.3.2019.

Wuolio, E-L. 1982. Suomen liikuntahistoria. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 88.

Wuolio, E-L. & Jääskeläinen, L. 1993. Kyykkyyn – Ylös! 150 vuotta koululiikuntaa. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 136.

# CrossFit®-tyyppinen opetusmateriaali koululiikuntaan

Laura Haanpää & Karoliina Karkaus

---



## Alkusanat 3 – 2 – 1 – GO!

Olet saanut käsiisi CrossFit®-tyyppisen koululiikuntaan soveltuvan opetusmateriaalipaketin. Paketti sisältää neljä 45 minuutin pituista opetuskokonaisuutta. Harjoitteet soveltuvat kaiken ikäisille, mutta jäähdyttelyleikit kannattaa valita oppilaiden ikätason mukaan.

CrossFit® on laaja-alainen voima- ja kunto-ohjelma, joka perustuu toiminnallisiin liikkeisiin. CrossFitissa® on tavoitteena kehittää fyysistä toimintakykyä sen kaikilla kymmenellä osa-alueella. Näitä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyys, lihaskestävyys, voima, liikkuvuus, räjähtävä voima, nopeus, koordinaatio, ketteryys, tasapaino ja liiketarkkuus. CrossFit®-harjoittelu koostuu jatkuvasti vaihtelevista harjoitteista, jotka takaavat lajin monipuolisuuden. Sama harjoitus toistuu CrossFitissa® vain äärimmäisen harvoin.

CrossFit® ja uusi liikunnan opetussuunnitelma painottuvat kumpikin motoristen perustaitojen harjoittamiseen ja vahvistamiseen. CrossFit® tähtää fyysisen toimintakyvyn parantamiseen arjessa ja lajille tyypillistä ovat vahva yhteisöllisyys sekä vähäinen välineiden käyttö. Tästä syystä katsomme sen sopivan erinomaisesti koululiikuntaan ja tarjoavan yhden tavan toteuttaa uudistunutta liikunnan opetussuunnitelmaa.

Muutama sananen Crossfit®-termin käytöstä: CrossFit® on tavaramerkki, mikä tarkoittaa sitä, että termiä ei saa käyttää ilman ostettua lisenssiä. Tästä syystä käytämme nimeä ”CrossFit®-tyyppinen opetusmateriaalipaketti”. *Tämän opetusmateriaalin sisältö ei siis ole CrossFitia®, vaikka se siihen perustuukin.* Opetusmateriaalipakettia käyttäessänne pyydämme teitä huomioimaan termin käytön. Ehdotammekin, että käytätte termiä CrossFit®-tyyppinen. Oikeuden tavaramerkin käyttöön olemme huomioineet myös termin kirjoitusasussa.

Olemme valinneet oppituntien teemat mahdollisimman monipuolisesti ja tärkeimmät asiat huomioiden. Ensimmäisen oppitunnin aihe on kuningasliike kyykky, toisella oppitunnilla keskitytään voimisteluliikkeisiin sekä liikkuvuuden kehittämiseen. Kolmas oppitunti on lähimpänä ”perinteistä” CrossFitia® ja neljännellä tunnilla tehdään asioita yhdessä.

Mukavia ja antoisia hetkiä CrossFit®-tyyppisten harjoitusten parissa! ☺

*Laura & Karoliina*

## Yleistä

Opetusmateriaali koostuu käsissäsi olevasta kirjallisesta paketista, kuvallisesta liikepankista sekä YouTubeen ladatuista videoiduista liikkeistä. Nämä videot löytyvät nimellä "Opetusmateriaalipaketti" ja niihin on lisäksi linkit tässä opetusmateriaalissa. Videot on jaoteltu oppituntien mukaan siten, että yhdellä videolla on yhdellä oppitunnilla käytettävät liikkeet. Kuviin ja videoihin olemme valinneet sellaiset liikkeet, jotka koimme tarpeellisiksi kuvata. Videot kannattaa käydä katsomassa ennen oppituntia ja kuvallista liikepankkia voi käyttää opetuksen tukena, mikäli siltä tuntuu. Tämän tiedoston lopusta löytyy vielä tuntisisällöt pähkinäkuoressa.

Opetusmateriaali perustuu fyysisen toimintakyvyn harjoittamiseen, johon kuuluvat motoriset perustaidot, fyysinen kunto ja havaintomotoriset taidot. Olemme pyrkineet tekemään monipuolisen kokonaisuuden, jossa pääasiallisena tarkoituksena on kokea liikunnan iloa. Samalla harjoitellaan yleisiä taitoja lapselle luontaisella tavalla liikkua. Ensimmäisen oppitunnin tavoitteena on opetella oikeaoppinen kyykky. Kyykky on yksi arkielämän perusliikkeitä ja siksi koemme sen opettamisen tärkeäksi. Toisen oppitunnin tarkoitus on lisätä oppilaiden liikkuvuutta ja ketteryyttä erilaisten voimisteluliikkeiden avulla. Kolmannen oppitunnin halusimme rakentaa "perus CrossFitiksi®" samalla hauskaa pitäen. Neljännellä oppitunnilla keskitytään luuston ja lihaksiston vahvistamiseen sekä aivotoiminnan kehittämiseen drillien kautta.

Jokainen neljästä oppitunnista menee saman kaavan mukaan, joka on seuraava:

- Tunnin läpikäynti
- Lämmittely
- Taitoharjoittelu
- "Treeni"
- Peli/leikki

Oppitunnin alusta käytetään pari minuuttia siihen, että oppilaille kerrotaan tunnin kulku. Lämmittelyt ovat joka tunnille erilaiset ja osassa tunteja ne on yhdistetty joko taitoharjoitteluun tai "treeniin". Taitoharjoittelussa opetellaan uuden liikkeen tekniikka. Tämä tapahtuu siten, että opettaja näyttää oppilaille liikkeen (joko itse tai videolta), ohjeistaa liikkeen tekniikan ja sen jälkeen oppilaat harjoittelevat liikkeen oikeaoppista suorittamista

rauhallisesti. Opettaja korjaa virheitä ja oppilaat voivat myös halutessaan arvioida toistensa tekniikkaa.

Jokainen oppitunti sisältää lyhyen sykettä nostavan "treenin". Treenin liikkeet käydään pikaisesti läpi ennen aloittamista. Suurin osa treeneistä on AMRAP (as many rounds as possible) eli annetussa ajassa oppilaat tekevät niin monta kierrosta, kun ehtivät. Valitsimme AMRAP-tyylisiä harjoituksia siksi, että oppilaat eivät kiinnittäisi huomiota muiden tekemiseen ja kaikki lopettavat harjoituksen samaan aikaan. Tällä tavoin kukaan ei jää viimeiseksi. Oppilaat eivät koskaan itse näe kuluvaan aikaan vaan opettaja valvoo sen sekuntikellosta. Annetut ajat ovat suuntaa antavia ja opettajalla on mahdollisuus lyhentää tai pidentää treeniä oppilaiden jaksamisen mukaan. Oppilaiden "fitness" ei kärsi muutaman minuutin eroista harjoituksen kestossa. AMRAP-treenit voidaan toteuttaa joko niin, että jokaisella oppilaalla on oma suoritusalue salissa tai niin, että oppilaat aloittavat eri liikkeistä, jolloin harjoitus tehdään kiertoharjoittelun tapaan. Näin harjoituksessa ei pitäisi syntyä turhaa odottelua vaan oppilaat saisivat tehdä treenin kaasu pohjassa. Jokainen oppitunti lopetetaan peliin tai leikkiin. Olemme laittaneet materiaaliin muutamia peli- ja leikkivaihtoehtoja, joista voidaan valita oppilaiden ikätasolle parhaiten soveltuvat. Pelejä ja leikkejä voi myös vaihdella eri oppituntien välillä – ei ole kiveen hakattua, että juuri ensimmäisellä tunnilla pitäisi pelata Nälkäisiä rapuja.

Suosittelimme musiikkia käytettäväksi osana oppitunteja. Musiikki luo tunnelmaa ja tekeminen tuntuu mielekkäämmältä, kun ei tarvitse kuunnella omaa tai vierustoverin "ähinää". Kannattaa myös katsastaa oppitunnin alussa oleva "välineet"-kohta, sillä siihen on listattu kaikki tunnilla tarvittavat varusteet. Huomioi, että tunnilla tarvittavissa välineissä on otettu huomioon kaikki leikkivaihtoehdot, joten et välttämättä tarvitse kaikkia listattuja asioita.

## Ensimmäinen oppitunti: Kyykky

Välineet: keppejä (ringettemailat, salibandymailat tms.), sekuntikello, patjoja, pallo, hulavanteita, hernepusseja, kartioita, musiikki

*YouTubesta löytyvät videoidut liikkeet: keppipeli, kyykky, kuperkeikka, sammakkoloikka.*  
<https://www.youtube.com/watch?v=pTQiwMc2rBo>

Oppitunnin sisältö/kulku:

- **Tunnin läpikäynti (~3 min)**
- **Lämmittely: Keppipeli (~10 min)**

*(ks. YouTubesta 1. oppitunti kohdasta 0.00)*

Oppilaat jakautuvat pareihin ja parilla on yksi keppi. Toinen parista on pelin johtaja ja toinen pelaaja. Pelin johtaja antaa kepin kaatua (ei saa työntää) eri puolille pelaajaa, joka pyrkii ottamaan kepin päästä kiinni mahdollisimman lähellä lattiaa. Pelin johtaja määrää, kummalla kädellä pelaaja ottaa kepin kiinni ja otetaanko keppi kiinni käsi kepin päällä vai alla. Nämä tulee sopia ennen kuin keppi päästetään kaatumaan. Toinen vaihtoehto on, että pelaaja saa itse päättää, miten ottaa kepin kiinni. Rooleja vaihdetaan opettajan vihellyksestä.

### *Keppipelin variaatio:*

Oppilaat muodostavat ison piirin ja jokaisella on oma keppi. Opettaja toimii pelissä johtajana, joka antaa käskyjä käsiä taputtamalla. Kun opettaja taputtaa käsiä yhteen kerran, tulee oppilaan siirtyä oikealla puolella olevan vierustoverin paikalle ja jättää oma keppi pystyyn omalle paikalleen; kaksi taputusta on merkki siitä, että siirrytään vasemmalla puolella olevan vierustoverin paikalle. Tarkoitus on saada aina vierustoverin keppi kiinni ennen kuin se kaatuu. Mikäli oppilas ei saa keppiä kiinni vaan se kaatuu maahan, joutuu hän pelistä ulos. Keppiä ei saa työntää, vaan se pitää päästää kaatumaan omalla painollaan. Piirillä on tapana pienentyä, kun pelaajat vähentyvät, mutta hyvä olisi pitää pieni etäisyys pelaajien välissä, jotta kepin kiinni ottaminen on hieman vaikeampaa. Kuten alkuperäisessä kaksin pelattavassa keppipelissä, myös piiriversiossa voidaan halutessa päättää tyyli, jolla keppi tulisi ottaa kiinni. Peli päättyy, kun jäljellä on enää kaksi pelaajaa. Pelistä ulos joutuneille pelaajille voi keksiä jonkun liikkeen, esimerkiksi 10 yleisliikettä, joka heidän täytyy suorittaa tiputtuaan pelistä.



- **Taitoharjoittelu: Kyykky (~10 min)**

*Kyykyn opettaminen (ks. YouTubesta 1. oppitunti kohdasta 0.31)*

Kyykky on CrossFitin® sekä arkiliikunnan perusliike, joka kaikkien olisi hyvä osata. Käytännössä kyykyn liikerata kulkee istuma-asennosta seisoma-asentoon. Tämä liike toistuu päivän aikana useasti esimerkiksi tuolille istuttaessa ja siltä noustessa.

**Lapsille kyykkyä opetettaessa tärkeimpänä asiana voidaan pitää selän asentoa.** Selkä ei saisi pyöristyä vaan sen tulisi pysyä neutraalissa asennossa. Tästä syystä kyykkyä tehdessä nostetaan kädet kohti kattoa, jolloin selän neutraali asento säilyy.

Aloitusasento

- hartioden levyinen haara-asento
- varpaiden suunta kevyesti ulospäin
- kädet kohti kattoa
- katse suoraan eteen tai hieman yläviistoon

Liikkeen toteutus

- pystyasennossa viedään lantio (takapuoli) taakse
- selkä pysyy neutraalissa asennossa
- varpaat ja polvet samassa linjassa
- kantapäät tiukasti kiinni lattiassa
- ala-asennossa lantiolinja on alempana kuin polvet (tästä voidaan joustaa, mikäli liikkuvuus ei riitä)
- yläasennossa täysi lantion ja polvien ojennus





- **"Treeni" (~15 min)**

**7-10 min AMRAP: 2 kuperkeikkaa, 10m sammakkoloikkia, 2x (10m takaperinjuoksu + 10m sprintti), 10 kyykkyä**

Takaperinjuoksu ja sprintti kannattaa organisoida niin, että ne tapahtuvat samalla alueella eli takaperinjuoksun jälkeen jatketaan takaisin tulosuuntaan sprintillä.

- **Peli/leikki: (~5min)**

### **Kyykkypallo**

Pelaajat seisovat ringissä. Yhdellä pelaajista on pallo. Musiikki alkaa ja pallollinen pelaaja suorittaa yhden kyykyn ja tämän jälkeen antaa pallon vieressä olevalle pelaajalle. Tätä jatketaan niin kauan, kun musiikki soi. Kun musiikki loppuu, se pelaaja, jolla on pallo, suorittaa kolme kyykkyä ja muut pelaajat suorittavat yhden kyykyn. Tämän jälkeen musiikki ja peli jatkuvat.

### **Nälkäiset ravut**

Pelaajat jaetaan 2–4 joukkueeseen. Jokaisella joukkueella on pelialueella oma nurkkaus, jossa heillä on hulavanne. Pelialueen keskelle on ripoteltu "ravun ruokaa" eli esineitä, joita pelaaja pystyy rapukävellen kantamaan (hernepusseja, kartioita yms.). Peli toimii



viestityyppisesti. Yksi joukkueesta lähtee rapukävelyllä omasta nurkkauksesta hakemaan keskeltä yhden esineen. Esine tulee kuljettaa omaan nurkkaukseen hulavanteen sisälle siten, ettei esine ole pelaajan kädessä vaan esimerkiksi vatsan päällä tai jalkojen välissä. Pelin voittaa se joukkue, jonka hulavanteen sisällä on eniten esineitä.

## Toinen oppitunti: Voimistelu ja seinäkiipeily

Välineet: matto tai pehmeä alusta (jos mahdollista), kartiot tai muut kaadettavat esineet, pallo, musiikki

*YouTubesta löytyvät kaikki tämän oppitunnin liikkeet videoituna.*

<https://www.youtube.com/watch?v=7rlsFnE2Gj4>

Oppitunnin sisältö/kulku:

- **Tunnin läpikäynti (~3 min)**
- **Lämmittely + ”treeni”: Eläimiä ja voimistelua (~20 min)**  
karhukävely etu- ja takaperin, rapukävely, ryömintä punnerruksen yläasennossa, jalan heitto eteen-sivulle-taakse, ninja, kukkokävely, mittarimato punnerruksella tai ilman, pupuhyppy, sammakkoloikka, possukävely, kuperkeikat (etu- ja takaperin-, haara- ja pistoolikuperkeikka)
- **Taitoharjoittelu: Seinäkiipeily (~10 min)**

*Seinäkiipeilyn opettaminen (ks. YouTubesta 2. oppitunti kohdasta 3.37)*

**Seinäkiipeilyssä tärkeää on pitää keskivartalo hallittuna koko liikkeen ajan.** Liikkeestä on kaksi eri variaatiota, joista toinen on hieman haastavampi.

Seinäkiipeilyn toteutus (helpompi versio)

- aloitusasento nelinkontin
- jalkapohjat kiinni seinään
- nostetaan takapuoli kohti kattoa
- nostetaan toinen jalka seinälle mahdollisimman korkealle
- tuodaan toinen jalka seinällä olevan viereen
- lähdetään kävelemään käsillä kohti seinää niin pitkälle kuin uskaltaa tai kunnes napa koskettaa seinää
- palataan hallitusti lähtöasentoon



### Seinäkiipeilyn toteutus (haastavampi versio)

- aloitusasento lattialla päinmakuulla
- jalkapohjat kiinni seinään
- nouseaan punnerrusasentoon
- nostetaan toinen jalka seinälle mahdollisimman korkealle
- tuodaan toinen jalka seinällä olevan viereen
- lähdetään kävelemään käsillä kohti seinää niin pitkälle kuin uskaltaa tai kunnes napa koskettaa seinää
- palataan hallitusti lähtöasentoon



- **Peli/leikki: (~10 min)**

### Jäätelökone

Saliin asetetaan kaksi viivaa riittävän kauas toisistaan. Yksi pelaaja jää keskelle kiinniottajaksi ja muut pelaajat asettuvat viivan taakse. Kiinniottaja päättää kolme jäätelömakua ja muut pelaajat valitsevat niistä mielessään yhden. Kun kiinniottaja huutaa esimerkiksi "lakritsi!", juoksevat lakritsin valinneet toiselle viivalle. Kiinniottaja voi huutaa myös jäätelökone, jolloin kaikki juoksevat. Mikäli kiinniottaja saa jonkun kiinni, hänestä tulee myös kiinniottaja. Tätä jatketaan, kunnes kaikki ovat kiinniottajia.

### Kartioiden kumoaminen

Oppilaat jaetaan kahteen joukkueeseen. Joukkueet asettuvat pelialueella vastakkain siten, että joukkueiden väliin on aseteltu kartioita tai muita pallolla kaadettavia esineitä (juomapullot tms.) Joukkueiden tulee pysyä omaan alueeseen piirretyn heittoviivan takana. Joukkueesta yksi kerrallaan heittää pallon kohti kaadettavia esineitä. Mikäli pelaaja saa kaadettua esineen, kiertää heidän joukkueensa kunniakierroksen salin tai määrätyn alueen ympäri. Vastapuolen joukkueen tulee suorittaa määrätty toistomäärä päätettyä liikettä, kuten esimerkiksi 5 punnerrusta. Mikäli heittovuorossa oleva joukkue ei saa kaadettua pelialueen keskeltä esinettä, tulee heidän suorittaa annetut liikkeet. Kun

kunniakierros ja liikkeet on tehty, vaihtuu heittovuoro toiselle joukkueelle.

*Variaatiot:*

*Erilaiset heittotavat (alakautta, rannesyöttö, pään takaa...)*

*Erilaiset pallot (painavat, kevyet, suuret, pienet)*

*Esteiden asettaminen heittoradalle, jolloin heittäminen vaikeutuu*

*Heittovuorossa olevan pelaajan tulee pyörähtää 5 kertaa paikallaan ennen heittoa*

## Kolmas oppitunti: Kyykky ja seinäpalloheitto

Välineet: sekuntikello, palloja (esim. lentopalloja tai koripalloja), hernepusseja tai vastaavia, A4-papereita, musiikki

*YouTubesta löytyvät videoidut liikkeet: vuorikiipeily, pupuhyppy, kyykky, seinäpalloheitto, viivahyppy, punnerrus <https://www.youtube.com/watch?v=o0OIW1f1YlQ>*

Oppitunnin sisältö/kulku:

- **Tunnin läpikäynti (~3 min)**
- **Lämmittely (~10 min):**  
**2 kierrosta tabataa 20sek ON, 10sek OFF: vuorikiipeily, kyykkypito seinää vasten, pupuhyppy, lankku**  
Tabata on aerobinen intervalliharjoitus, joka kestää neljä minuuttia. Yhtä liikettä tehdään 20 sekuntia ja tämän jälkeen pidetään 10 sekunnin tauko, jonka aikana siirrytään seuraavaan liikkeeseen. Tässä harjoituksessa kaikki liikkeet tehdään kahdesti.
- **Taitoharjoittelu: Kyykyn kertaus ja seinäpalloheitto (~10 min)**

*Seinäpalloheiton opettaminen (ks. YouTubesta 3. oppitunti kohdasta 0.21)*

Seinäpalloheitossa yhdistyvät kaksi perusliikettä: kyykky ja taakan työntäminen suorille käsille. Lisäksi liike kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä, kun tehdään useampia toistoja. Ennen seinäpalloheiton opettamista on syytä kerrata kyykky ja kokeilla ensin pelkästään kyykkyä pallo käsissä.

Seinäpalloheiton toteutus

- etäisyys seinästä on liikkujasta riippuen noin puoli metriä
- jalat ovat hartioden levyisessä asennossa, varpaat hieman ulospäin
- lähtöasennossa kädet ovat rinnan kohdalla ja pallo suunnilleen leuan kohdalla
- kädet ovat pallon alla ja kyynärpäät osoittavat lattiaa kohti
- ensin suoritetaan kyykky ja jaloista saatavan voiman avulla heitetään pallo ylös seinään samalla, kun jalat suoristuvat
- heitossa kädet suoristuvat ja pallo saatetaan ylöspäin
- tämän jälkeen otetaan pallo kiinni ja suoritetaan liike uudelleen
- suorituksessa tulee pyrkiä jatkuvaan liikkeeseen



- **"Treeni" (~15 min)**  
5–7 min AMRAP: 5 seinäpalloheittoja, 10 viivahyppyä, 3 punnerrusta, 10m hernepussin kanto pään päällä
- **Peli/leikki: (~5 min)**

### Paperileikki

Pelaajat liikkuvat ympäri salia niin, että jokaisella on paperi asetettuna rinnalle. Tarkoitus on liikkua niin nopeasti, että paperi ei pääse putoamaan. Mikäli paperi putoaa, oppilas suorittaa kolme kyykkyä, jonka jälkeen hän jatkaa paperin kanssa liikkumista.

*Variaatio: takaperinjuoksu*

### Liike-muistipeli

Pelaajat muodostavat ringin. Yksi pelaaja aloittaa pelin tekemällä vapaavalintaisen liikkeen, kuten esimerkiksi yhden x-hypyn. Seuraava pelaaja suorittaa yhden x-hypyn ja lisää sitten sarjaan omaavalintaisen liikkeen, kuten kyykyn. Tätä jatketaan niin kauan kuin mahdollista. Mikäli vuorossa oleva pelaaja unohtaa edelliset liikkeet, tulee hänen juosta ringin ympäri ja palata omalle paikalleen, jonka jälkeen peli alkaa alusta.

*Variaatio: erilaiset ringin kiertotavat*

Neljäs oppitunti: Hyppy ja parijumppa

Välineet: tikkaat (ladder) tai maalarinteippiä, palloja (esim. lentopalloja tai koripalloja), frisbeetä tai vastaavia tasaisia ”tarjottimiksi” sopivia esineitä, musiikki

*YouTubesta löytyvät kaikki tämän oppitunnin liikkeet videoituna.*  
<https://www.youtube.com/watch?v=Gz2xokzFdMY>

Oppitunnin sisältö/kulku:

- **Tunnin läpikäynti (~3 min)**
- **Lämmittely + taitoharjoittelu: Ladder drills tai kirjainhyppy (~15 min)**  
Ladder drillsin pystyy tekemään, mikäli koulusta löytyy tikapuut tai vaihtoehtoisesti tikapuut voi teipata maalarinteipillä. Vaihtoehtona ladder drillsille toimivat kirjainhyppy. Kirjainhyppyä on videoitu vain muutamia, mutta niitä voi keksiä oppilaiden kanssa lisää.
- **”Treeni” pareittain (~20 min):**  
**7–10 min AMRAP: 5m kottikärrykävely (molemmat suorittavat), 4 burpeeta parin yli, 12 seinäpallottehoa vuorotellen parin kanssa, 8 vatsaliikettä pallolla parin kanssa**
- **Peli/leikki:**

### **Tarjotinhippa**

Oppilaiden tulee kuljettaa esinettä kuten tarjoilijat eli ”tarjotin” on olkapään tasolla kämmenen päällä. Leikkiä voidaan vaikeuttaa pitämällä esinettä käsi suorana pään päällä. Leikissä kaikki ovat hippoja ja tarkoituksena on kulkea leikkiin rajatulla alueella ja pyrkiä pudottamaan toisilta ”tarjotin” maahan. Mikäli oppilaan esine tippuu maahan, menee hän sivuun ja tekee 3 yleisliikettä. Suoritettuaan yleisliikkeet oppilas pääsee takaisin leikkiin mukaan.

*Variaatio: liikkuminen tapahtuu kääpiökävelyllä*

Tuntisisällöt pähkinäkuoressa

### Ensimmäinen oppitunti: Kyykky

Välineet: keppejä (ringettemailat, salibandymailat tms.), sekuntikello, patjoja, pallo, hulavanteita, hernepusseja, kartioita, musiikki

*YouTubesta löytyvät videoidut liikkeet: keppipeli, kyykky, kuperkeikka, sammakkoloikka.*  
<https://www.youtube.com/watch?v=pTQiwMc2rBo>

- Tunnin läpikäynti (~3 min)
- Lämmittely: Keppipeli (~10 min)
- Taitoharjoittelu: Kyykky (~10 min)
- "Treeni" (~15 min): 7-10 min AMRAP: 2 kuperkeikkaa, 10m sammakkoloikkaa, 2x (10m takaperinjuoksu + 10m sprintti), 10 kyykkyä
- Peli/leikki: Kyykkypallo/Nälkäiset ravut (~5 min)

### Toinen oppitunti: Voimistelu ja seinäkiipeily

Välineet: matto tai pehmeä alusta (jos mahdollista), kartiot tai muut kaadettavat esineet, pallo, musiikki

*YouTubesta löytyvät kaikki tämän oppitunnin liikkeet videoituna.*  
<https://www.youtube.com/watch?v=7rlsFnE2Gj4>

- Tunnin läpikäynti (~3 min)
- Lämmittely+"treeni": Eläimiä ja voimistelua (~20 min) *karhu-kävely etu- ja takaperin, rapukävely, ryömintä punnerruksen yläsennossa, jalan heitto eteen-sivulle- taakse, ninja, kukkokävely, mittarimato punnerruksella tai ilman, pupuhyppy, sammakkoloikka, possukävely, kuperkeikat (etu- ja takaperin, haara- ja pistooli-kuperkeikka)*
- Taitoharjoittelu: Seinäkiipeily (~10 min)
- Peli/leikki: Jäätelökone/Kartoiden kumoaminen (~10 min)

### Kolmas oppitunti: Kyykky ja seinäpallonheitto

Välineet: sekuntikello, palloja (esim. lentopalloja tai koripalloja), hernepusseja tai vastaavia, A4-papereita, musiikki

*YouTubesta löytyvät videoidut liikkeet: vuorikiipeily, pupuhyppy, kyykky, seinäpallonheitto, viivahyppy, punnerrus* <https://www.youtube.com/watch?v=o0OIW1f1YLQ>

- Tunnin läpikäynti (~3 min)



- Lämmittely: 2 kierrosta tabataa 20sek on/10sek off; vuorikiipeily, kyykkypito seinää vasten, pupuhyppy, lankku (~10 min)
- Taitoharjoittelu: Kyykyn kertaus, seinäpaloheitto (~10 min)
- "Treeni" 5–7 min AMRAP: 5 seinäpaloheittoa, 10 viivahyppyä, 3 punnerrusta, 10m hernepussin kanto pään päällä (~15 min)
- Peli/leikki: Paperileikki/Liike-muistipeli (~5 min)

### **Neljäs oppitunti: Hyppy ja parijumppa**

Välineet: tikkaat (ladder) tai maalarinteippiä, palloja (esim. lentopalloja tai koripalloja), frisbeetä tai vastaavia tasaisia "tarjottimiksi" sopivia esineitä, musiikki

*Youtubesta löytyvät kaikki tämän oppitunnin liikkeet videoituna.*  
<https://www.youtube.com/watch?v=Gz2xokzFdMY>

- Tunnin läpikäynti (~3 min)
- Lämmittely+taitoharjoittelu: Ladder drills tai kirjainhyppy (~15 min)
- "Treeni" pareittain 7–10 min AMRAP: 5m kottikärrykävely (molemmat suorittavat), 4 yleisliikettä parin yli, 12 seinäpaloheittoa vuorotellen parin kanssa, 8 vatsaliikettä pallolla vuorotellen parin kanssa (~20 min)
- Peli/leikki: Tarjotinhippa (~5 min)

*Mikäli materiaali herättää jotain kysyttävää, voi laittaa viestiä: [laurakh@windowslive.com](mailto:laurakh@windowslive.com).*

# CrossFit®-tyyppisen opetusmateriaalin liikepankki

Laura Haanpää & Karoliina Karkaus

---



## Ensimmäisen oppitunnin liikkeet:

- Kyykky
- Sammakkoloikka

### Kyykky



Varpaat osoittavat hieman ulospäin. Kantapäät tiukasti maassa. Kädet kattoon. Katse eteen. Ala-asennossa polvet ja varpaat samassa linjassa.



Alasmenossa lantio (takapuoli) viedään taakse. Paino pysyy kantapäillä.



## Sammakkoloikka

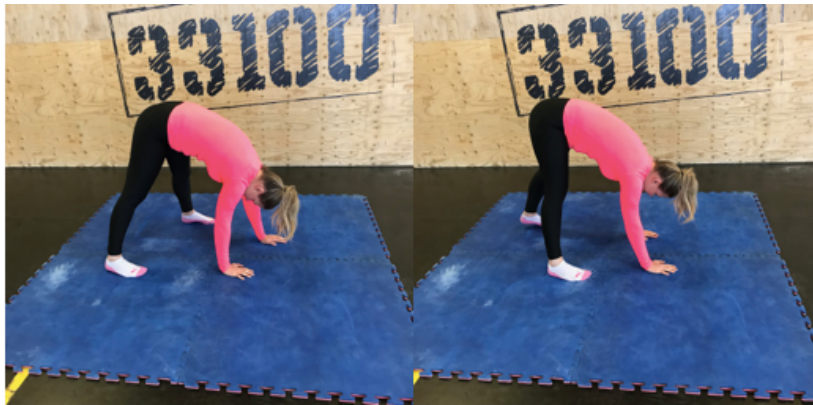


Alkuasennossa kyykyn ala-asento: paino kantapäillä, varpaat linjassa polvien kanssa. Kädet pidetään koko liikkeen ajan vartalon edessä. Ponnistus jaloista.

## Toisen oppitunnin liikkeet:

- Karhukävely
- Rapukävely
- Ryömintä punnerruksen yläasennossa
- Jalan heitto eteen-sivulle-taakse
- Ninja
- Kukkokävely
- Mittarimato
- Pupuhyppy
- Sammakkoloikka
- Possukävely
- Seinäkiipeily

## Karhukävely



Jalat ja kädet pidetään täysin ojennettuna. Saman puolen käsi ja jalka liikkuvat samanaikaisesti.

## Rapukävely



Sormet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Lantio pidetään ylhäällä.

## Ryömintä punnerruksen yläasennossa



Keskivartalo pidetään tiukkana. Käsivarret ovat ojennettuna ja jalat pysyvät koko ajan suorana. Jalkojen liike on lyhyttä, ”ryömivää”.

### Jalan heitto eteen-sivulle-taakse



Pyri pitämään heitettävä jalka suorana ja pitämään vartalo tasapainossa. Suorita yhdellä jalalla eteen-sivulle-taakse ja ota askel eteenpäin. Toista toisella jalalla.

### Ninja



Alkuasento kyykyn ala-asennossa. Tuo ensin toinen käsi lattialle ja sitten toinen käsi. Ponnista jalat niin korkealle kuin uskallat. Pidä keskivartalo tiukkana. Toista liike.

### Kukkokävely





Liikkeessä otetaan neljä askelta jalat ojennettuna ja neljä askelta kyykyssä. Kämmenet koskettavat lattiaa jokaisella askeleella. Toista liikesarjaa.

## Mittarimato



Alkuasennossa taivutetaan käsiä kohti lattiaa. Jalat pysyvät ojennettuina paikoillaan. Kädet pyritään viemään mahdollisimman kauas. Voit tehdä liikkeen lopussa halutessasi punnerruksen. Lähde nyt tuomaan jalkoja kohti paikallaan pysyviä käsiä. Toista liike.

## Pupuhyppy



Alkuasennossa kyykyn ala-asento. Nosta kädet eli "pupunkorvat" kohti kattoa. Viedään kädet vartalon eteen. Ponnistus jaloilla niin, että kädet jäävät jalkojen väliin. Nosta kädet eli "pupunkorvat" ylös. Toista liike.

## Sammakkoloikka



Alkuasennossa kyykyn ala-asento: paino kantapäillä, varpaat linjassa polvien kanssa. Kädet pidetään koko liikkeen ajan vartalon edessä. Ponnistus jaloista.

## Possukävely



Pidä keskivartalo tiukkana. Kädet ovat täydessä ojennuksessa, jalat noin 90 asteen kulmassa. Polvet eivät saa osua maahan, pyri pitämään ne mahdollisimman lähellä lattiaa.

## Seinäkiipeily (helpompi versio)





Alkuasento nelinkontin. Tuo takapuoli kohti kattoa. Nosta toinen jalka seinälle mahdollisimman korkealle. Tuo toinen jalka seinälle ja lähde kävelemään käsillä kohti seinää, niin pitkälle kuin uskallat tai kunnes napa koskettaa seinää. Pidä keskivartalo koko liikkeen ajan tiukkana. Palaa hallitusti alkuasentoon.

## Seinäkiipeily (haastavampi versio)



Muuten samat ohjeet kuin helpommassa versiossa, mutta alkuasento päinmakuulla. Nosta itsesi punnerrusasentoon. Muista pito keskivartalossa.

## Kolmannen oppitunnin liikkeet:

- Vuorikiipeily
- Kyykkypito seinää vasten
- Pupuhyppy
- Lankku
- Kyykky
- Seinäpalloheitto

## Vuorikiipeily



Kämmenet pysyvät koko ajan kiinni lattiassa. Tuo vuorotellen jalkoja käsien viereen, koita saada jalka käsien viereen.

## Kyykkypito seinää vasten



Asetu seinää vasten. Koukista jalat 90 asteen kulmaan. Pidä selkä suorana.

## Pupuhyppy



Alkuasennossa kyykyn ala-asento. Nosta kädet eli ”pupunkorvat” kohti kattoa. Viedään kädet vartalon eteen. Ponnistus jaloilla niin, että kädet jäävät jalkojen väliin. Nosta kädet eli ”pupunkorvat” ylös. Toista liike.

### Lankku (haastavampi versio)



Kädet 90 asteen kulmassa. Jalat suorana. Pidä keskivartalo tiukkana. Älä päästä lantiota tippumaan. Takapuolen tulisi olla hartioiden tasolla.

### Lankku (helpompi versio)



Punnerruksen yläasento. Kädet suorana. Pidä keskivartalo tiukkana. Älä anna takapuolen nousta liian ylös.

### Kyykky



Varpaat osoittavat hieman ulospäin. Kantapääti tiukasti maassa. Kädet kattoon. Katse eteen. Ala-asennossa polvet ja varpaat samassa linjassa.





Alasmenossa lantio (takapuoli) viedään taakse. Paino pysyy kantapäillä.

## Seinäpalloheitto



Liike lähtee seisaaltaan, sen jälkeen tehdään kyykky ja lopulta räjähtävästi nouseaan ylös ja heitetään pallo seinälle. Alkuasennossa kädet pallon alla, kyynärpäät kohti lattiaa. Pallo noin leuan korkeudella. Katse kohti palloa. Liikkeen tulisi olla jatkuvaa.

## Neljännän oppitunnin liikkeet:

- Seinäpalloheitot kaverin kanssa
- Vatsat pallolla kaverin kanssa

## Seinäpalloheitot kaverin kanssa



Seinäpalloheitot kaverin kanssa ovat muuten sama liike kuin yksin tehtynä, mutta tässä kaveri ottaa heitetyn pallon kiinni, tekee kyykyn ja heittää pallon takaisin seinälle, josta toinen parista ottaa sen kiinni. Heitto on hyvä kohdistaa hieman kaverin suuntaan, jotta kiinniottaminen olisi helpompaa.

## Vatsat pallolla kaverin kanssa



Asettaudu kaverin kanssa vastakkain, jalat ristikkäin. Toinen kavereista laskeutuu selälleen niin, että pallo koskettaa pään takana lattiaa. Sen jälkeen nousee istumaan ja ojennetaan pallo kaverille, joka toistaa liikkeen.